

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは

<SASの定義>

一晩7時間の睡眠中、30回以上の無呼吸（10秒以上の呼吸気流の停止）があり、そのいくつかは non-REM 期にも出現するもの。

<SASの分類>

- * 閉塞型睡眠時無呼吸症候群
呼吸運動があっても、上気道の閉塞のために鼻、口での呼吸がなく無呼吸となるもの。
- * 中枢型睡眠時無呼吸症候群
肺、胸部、呼吸筋、末梢神経に異常がなく、中枢神経系の疾患により呼吸制御系が傷害された場合。
呼吸中枢の機能異常により無呼吸となるもの。



<自己診断してみよう>

眠気の評価: Epworth sleepiness scale(ESS)

以下の8つの状況での眠気を、0~3の4段階で評価します。

1. 座って読書しているとき
2. テレビを見ているとき
3. 公の場で座って何もしないとき（観劇や会議など）
4. 1時間続けて車に乗せてもらっているとき
5. 状況が許す場合で、午後に横になって休息するとき
6. 座って人と話しているとき
7. アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かに座っているとき
8. 車を運転中、交通渋滞で2~3分停止しているとき

0=決して眠くならない、 1=ときに眠くなる、 2=しばしば眠くなる、 3=眠くなることが多い

5点未満 日中の眠気少ない

5~10点 日中の軽度の眠気あり

11点以上 日中の強い眠気あり