

睡眠時無呼吸症候群（SAS）と脳卒中の関係

Sleep (睡眠時) **A**pnea (無呼吸) **S**ndrome (症候群) : **SAS**

臨床検査課 課長 片桐 俊文

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。大きないびきや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、夜間頻尿、日中の強い眠気などの症状があります。潜在患者は人口の2～3%といわれ、放っておくと脳卒中（脳血管障害）、虚血性心疾患（心筋梗塞など）、糖尿病などになりやすいことが分かっています。

また、睡眠中のことなので、他の病気に比べて本人が病気に
かかっている自覚がないことが多い点もSASの特徴です。



SASの体への影響 SASになると以下の影響が体に起きます。

①酸化ストレス

無呼吸で血中の酸素が減り、二酸化炭素が増えることで動脈硬化を悪化させたり、酸素不足を補おうとして赤血球をたくさん作ることで血液がドロドロ（多血症）になります。

②心臓への負担増加

無呼吸で血中酸素が不足すると心臓はたくさん動いて血液たくさん送り出すことで補おうとします。結果、睡眠中に心拍数が下がらないので心臓が休めずに負担が増えます。また、SASでは心臓に血液が集まりやすくなるので、その受け皿である心臓の負担がさらに増えます。

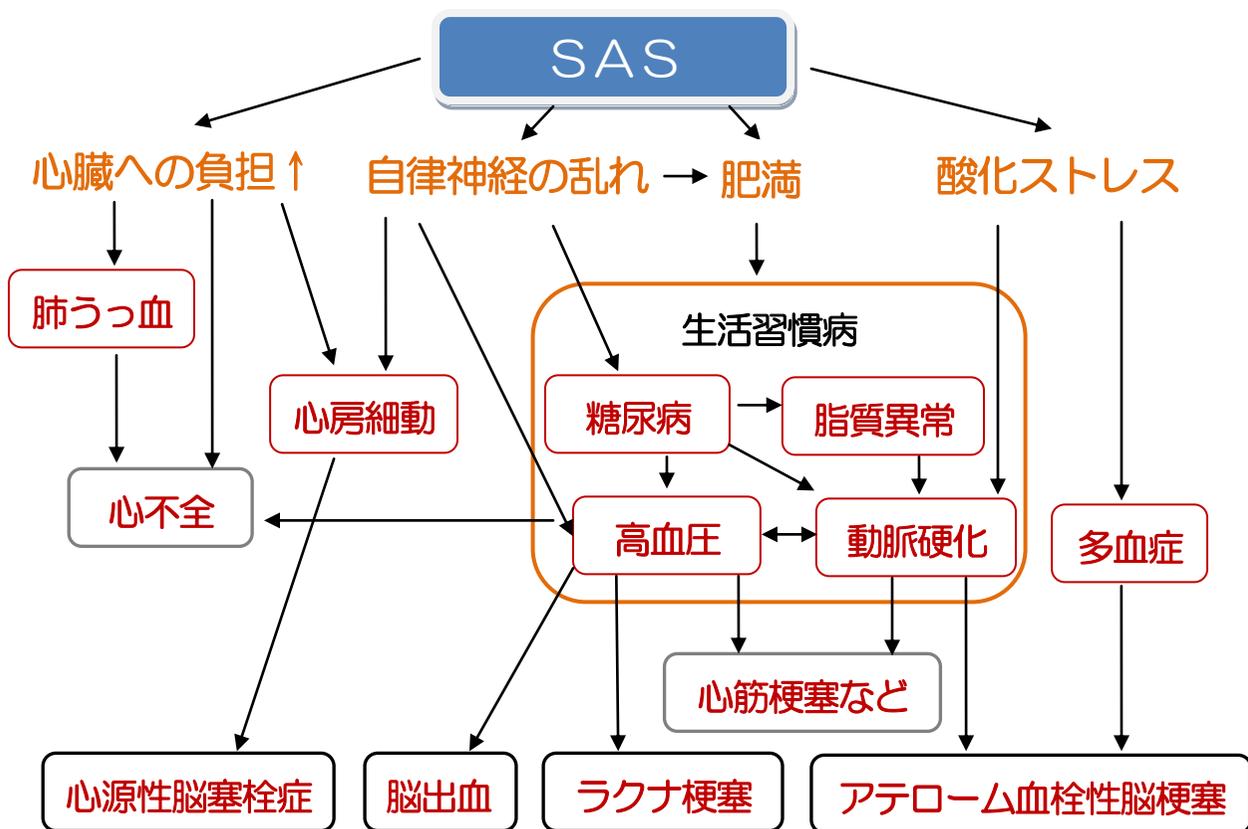
③自律神経の乱れ

通常、睡眠中は体を休ませようと副交感神経が優位に働きます。しかし

SASでは酸素不足になるたびに緊急スイッチが入り交感神経が優位に働きます。その結果、自律神経のバランスが乱れ、過食による肥満、耐糖能低下による糖尿病、血圧の乱高下、心房細動などを引き起こします。

以上の様なSASが原因の様々な影響が毎日積み重なって、最終的に致命的な脳卒中や虚血性心疾患へとつながっていきます。

自覚がなく、影響が広範囲で分かりにくいので、認識しにくい恐ろしい病気ですが、現在は検査・治療法が確立されており、適切な治療を行えば怖い病気ではありません。ご自分の睡眠の質をチェックする意味でも一度検査を受けてみてはどうでしょうか？



成人病と生活習慣33(10)1205,2003より改変引用

いびき睡眠 SAS 外来 : 木・金・土曜日午前中、開設しています