



「いびき」気になりませんか？

睡眠中のいびきが酷い、と周りの人から指摘されたことはありませんか？また、日中に強い眠気に襲われることはありませんか？もしかしたら・・・「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。

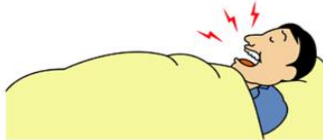
【睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは】

睡眠中に10秒以上呼吸が止まり、一晩でそれを何度も繰り返す病態のことをいいます。睡眠時無呼吸症候群があると良質な睡眠がとれず、日中の仕事の能率が低下したり、運転中の居眠りにつながることもあります。それだけでなく他の病気(高血圧・虚血性心疾患・糖尿病などの生活習慣病等)を合併することもあります。

【睡眠時無呼吸症候群(SAS)の症状】

(日中)

- ・起床時の頭痛
- ・強い眠気 等



(夜間)

- ・いびき
- ・異常な体動
- ・夜間頻尿 等



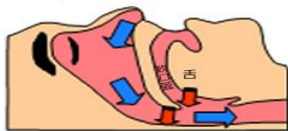
【眠気による交通事故】

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の眠気は運動能力を低下させ、交通事故を引き起こすことがあります。2003年、山陽新幹線の事故の運転手が重症のSASだったことが判明し、SASと交通事故の関連が大きく注目されました。SASがある方の事故発生率は健常者よりも約7倍も高いことが報告されています。



【なぜ無呼吸が起きるの？】

正常



異常



無呼吸は**気道が閉じる**ことによって起こります。正常の場合でも、睡眠によって筋肉が緩んで舌などが下がります。それにより、気道は狭くなりますが、空気の通り道は保たれています。これが、肥満などにより完全に閉じると気流が止まり、窒息と同じ状態になります。また、いびきの場合は気道が完全に閉じてはいないものの、狭くなっており、空気が気道を振動させて音が出ている状態です。

【検査】

（簡易検査）

操作・装着が簡単なので、ご自宅で検査することができます。いくつかのセンサーを装着した状態で就寝し、睡眠中の呼吸状態を検査します。



（精密検査）

1泊の入院をして頂き、簡易検査に比べ睡眠状態をより詳しく評価します。脳波や筋電図・眼球の動きなども測定し、睡眠の深さ(睡眠段階)や睡眠構築、睡眠効率などを検査します。

【治療】

「軽症の場合」

生活習慣の改善や減量により睡眠時の無呼吸が軽減したり、なくなることがあります。

（生活習慣の改善項目）

- ・体重を減らす
- ・飲酒の制限
- ・禁煙
- ・精神安定剤の服用の制限 等



「中等～重症の場合」

CPAP療法が行われています。

※CPAPとは、マスクを介して気道内に陽圧をかけて気道の閉塞を防ぐことにより、無呼吸を取りのぞく療法です。



【終わりに】

睡眠時無呼吸症候群は社会生活にも影響を及ぼします。いびきなど気になる方は、病院を受診しましょう。