



## 睡眠時無呼吸症候群



暖かくなってくると、お昼間でもウトウトすることもありますね。でも、その眠気の原因は暖かさだけでしょうか？

### ●睡眠時無呼吸症候群とは？

眠っているときに無呼吸状態になる病気で、呼吸が10秒以上止まっている状態（無呼吸状態）が7時間に3回以上、あるいは1時間に5回以上あると『睡眠時無呼吸状態』と診断されます。

### ●原因

- ・肥満により、あごや首に死亡がついている。
- ・風邪や病気により、扁桃腺が肥大している。
- ・花粉症やアレルギー等で、鼻がつまりやすい
- ・顎が小さい
- ・アルコールの摂取により筋肉が緩んでいる
- ・脳血管障害などの影響で、脳の呼吸中枢の働きに異常をきたしている



### ●セルフチェックしてみましょう

#### 『寝ている間』

- ・いびきをかく
- ・いびきが止まり、大きな呼吸とともに再びいびきをかき始める
- ・呼吸がとまる
- ・呼吸が乱れる、息苦しさをを感じる
- ・むせる
- ・何度も目が覚める
- ・寝汗をかく



#### 『起きたとき』

- ・口が乾いている
- ・頭が痛い、ずきずきする
- ・熟睡感がない
- ・すっきりおきられない
- ・身体が重いとを感じる

#### 『起きているとき』

- ・強い眠気がある
- ・だるさ、倦怠感がある
- ・集中力がつづかない
- ・いつも疲労感がある



睡眠時無呼吸症候群は睡眠中の繰り返すいびきと呼吸停止が特徴で、睡眠障害により日中の過剰な眠気を引き起こしてしまいます。その結果、**高血圧、虚血性心疾患、脳血管障害**などの身体合併症につながることも多いため甘くみてはいけません。他、**うつ病**や**認知症**とも関連があるという報告もあります。

ご家族や注意の人々から「いびき」の指摘はありませんか？ 疲れや年齢のせいだけではなく、「いびき」は一つのサインです。ご自身の状態をきちんと把握してくださいね。

### ●予防

適正体重にする、寝酒や深酒を控える、口呼吸ではなく鼻呼吸にする…など。

### ●治療の流れ（問診→簡易検査→確定診断）

簡易検査では、自宅でも取り扱い可能な検査機器を使って、普段と同じように寝ている間にできる検査があります。手の指や鼻の下にセンサーをつけ、いびきや呼吸の状態から睡眠時無呼吸症候群の可能性を調べます。自宅で行える検査なので、普段と変わらず仕事や日常生活を心配せずに検査することができます。多くの場合は簡易検査から開始します。

主に酸素飽和度を調べる検査（パルスオキシメトリー）と、気流やいびき音から気道の狭窄や呼吸状態を調べる検査とがあります。検査の内容によって費用も異なるので気になる方は医療機関にご相談ください。

