

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

睡眠時無呼吸症候群

って何?

睡眠時無呼吸症候群とは「睡眠中に呼吸が止まる、または浅くなることにより日常生活に様々な障害をおこす病気」です。

二〇〇三年二月二六日、JR山陽新幹線で運転士が居眠りをしたまま、新幹線が時速270kmで走り続け、岡山駅で緊急停止する事故があったことを記憶されている方も多いと思います。運転士の居眠りの原因が、睡眠時無呼吸症候群だったことから、この病気が広く知られる様になりました。



睡眠時無呼吸症候群とは?

睡眠時無呼吸症候群は、Sleep Apnea Syndromeの頭文字をとり、SAS：サスとも言われます。

医学的には、10秒以上の気流停止（気道の空気の流れが止まった状態）を無呼吸とし、無呼吸が一晚（7時間の睡眠中）に30回以上もしくは1時間あたり5回以上あれば、睡眠時無呼吸です。

寝ている間の無呼吸は、なかなか気付くことができません。その為、検査や治療を受けていない潜在患者が、日本では三百万人以上いるとも言われています。いつものことと放置せず、検査や診察を受けることが大切です。



症状は?

症状を次に紹介します。

- ・【寝ている間】いびきをかく
- ・呼吸が止まる
- ・呼吸の乱れ、息苦しさ、むせ
- ・何度も目覚める（お手洗い）
- ・寝汗をかく
- ・【起きた時】
- ・口が渴いている
- ・頭が痛い、ズキズキする
- ・熟睡感がない
- ・身体が重いと感じる

- ・【起きている時】
- ・強い眠気がある
- ・だるさ、倦怠感がある
- ・集中力が続かない
- ・いつも疲労感がある

自覚症状の感じ方や程度には、個人差があります。寝ている間のことは気付くにくいいため、可能であればご家族やパートナーにきいてみましょう。



どんな検査なの?

睡眠時無呼吸症候群かどうかを調べるには、まず問診と医療機関で行う簡易検査を受けてみましょう。

【問診】自覚症状、既往歴、SASに特徴的ないびきの有無等の情報が診療に役立ちます。

【簡易検査】手の指、鼻の下などにセンサーを装着し、いびきや呼吸の状態・脈拍数・血中の酸素飽和度をモニタリングします。

自宅で普段通り寝た状態で検査が行えるので、緊張する必要はありません。結果によっては精密検査へと移行する大事な検査です。

【精密検査】病院に1泊し、睡眠と呼吸の質を調べる検査です。終夜睡眠ポリグラフィ（PSG）検査と呼ばれます。

睡眠時無呼吸症候群検査のご案内



睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは? *Sleep Apnea Syndrome
…睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気で、

こんなことはありませんか?
毎晩、大きないびきをかく
睡眠中に呼吸が止まったことと指摘されたことがある
昼間に眠くなることがある
朝起きたときに頭痛や頭痛がある
朝起きた時に頭重感や頭痛がある
日中、眠くなる事が多く悩んでいる
夜間トイレに起きる回数が多くなった
最近体重が増加傾向またはメタボ傾向
扁桃腺が大きく、風邪をひきやすい
息苦しさを感夜目覚めることがある
生活習慣病を患っている



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066 (代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

もしかしたら、睡眠時無呼吸症候群かも??
たかがいびきと言えど、本当は怖いいびきもあり、あなだれませんか。
最近、高血圧・肥満などの生活習慣病と密接に関係していることも解明され、高血圧の原因が実は睡眠時無呼吸症候群だったということもあります。
また、睡眠時間はとれているはずなのに疲れが取れない、日中眠いという方も睡眠時無呼吸症候群の可能性が高い傾向にあります。
大きな事故や生活習慣病が悪化する前に自宅で簡易群のスクリーニング検査を受けてみましょう。