

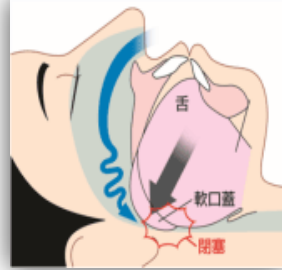


夜はよく眠れていますか？寝ても疲れが取れなかったり、昼間眠くなったりはしていませんか？

無呼吸症候群は、日本での潜在的な患者数約200万人以上と推定されていますが、実際に治療している人は、その1割程度です。睡眠中に起こる為、自分では気付にくいという事が原因と考えられます。重症化したまま放置していると、心筋梗塞や脳梗塞などを発症して死亡するリスクが、健康な人の約3倍になるというデータもあります。そこで、今回は無呼吸症候群について取り上げてみました。

**定義:** 10秒以上呼吸が止まる「無呼吸」、呼吸が弱くなる「低呼吸」が1時間当たり5回以上繰り返される状態

**原因:** 睡眠中に気道が狭くなりふさがる為  
・肥満 ・二重顎  
・顎が小さい ・顎が後退している



**症状:** 大きないびき・全身の倦怠感・睡眠中の呼吸困難感・夜間頻尿・日中の強い眠気・居眠り運転・睡眠不足・高血圧・不整脈・起床時の頭痛・うつ状態



たかが睡眠と思わずに、症状に当てはまったら検査をしましょう。

- ◆ **減量:** 減量することにより狭くなった気道を改善しましょう
- ◆ **飲酒の制限:** 飲酒は上気道の筋力を低下させ無呼吸症候群を悪化させるため、就寝前の飲酒は制限しましょう
- ◆ **禁煙:** 喫煙は血中酸素濃度を低下させ咽喉頭部の炎症を起こし、無呼吸症候群を悪化させます
- ◆ **精神安定剤の服用制限:** 中枢神経系を抑制する精神安定剤は上気道を構成する筋力を弱めるため服用を制限しましょう
- ◆ **睡眠中の体位の工夫:** 気道を閉塞させないように横向きに寝ましょう。背中にテニスボールを貼ったり、枕を変えるなどの工夫をすると効果的です

### 無呼吸症候群の発見のポイント

- ① 症状をチェックする
  - ◆ 左ページ参照 (自分でいびきをかいているか確認する方法として一定以上の音を感知して録音ができる携帯電話アプリやICレコーダーを使うと良い)
- ② 検査を受ける
  - ◆ 問診
  - ◆ アプノモニター※ (簡易モニター)
  - ◆ 終夜睡眠ポリグラフ検査
- ③ 治療法
  - ◆ 軽症～中等症の場合 マウスピースによる治療
  - ◆ 中等症～重症の場合 CPAPによる治療

### ※アプノモニターとは・・・？

睡眠時無呼吸症候群の小型で簡便な検査機器。睡眠中の呼気、呼吸の流れ、いびきや気道を通る空気の音、酸素濃度を記録し、データ解析することで無呼吸や低酸素がないか調べる検査です。

当センターでは1泊2日ドックのオプションで検査することが出来ます

