

「いびき」は身体の危険信号、 危険な睡眠時無呼吸症候群

まわりから睡眠中に「よくいびきをかいている」とか「頻繁に呼吸が止まっている」などと言われる方は、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。

睡眠時無呼吸症候群は肥満、小顎症、先天的な要因などによって、睡眠中に気道(鼻や喉)が狭くなり、呼吸が弱くなったり、止まってしまう症状のことを言います。弱い呼吸や呼吸の止まった状態は体内の酸素を不足させ、循環器系・呼吸器系に影響を与えることで、

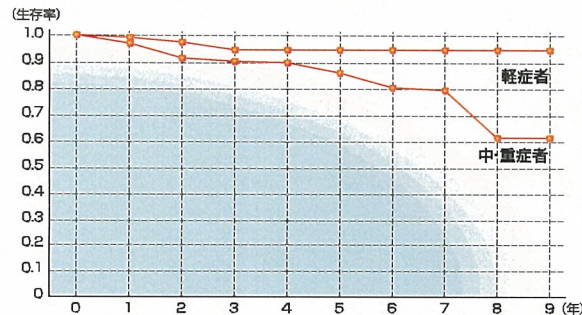
- 昼間、どうしてもなく眠たい
- 朝起きて、目覚めがすっきりしない
- 朝起きたときから疲れを感じる
- 血圧が上がった
- 精神的に不安定になる
- 夜間、何度もトイレに行く
- いねむり運転をしてしまう

と言った様々な症状が表れ、やがては身体に様々な機能障害(高血圧、不整脈、心筋梗塞、動脈硬化、糖尿病)を引き起こす原因になるとも言われています。上の症状に心当たりのある方は、まずは検査で症状を正しく認識し、早期治療・対策を行うことが重要です。

睡眠時無呼吸症候群は既に治療法が確立されており、正しい治療を受けることで日常問題なく生活できます。

■ 睡眠時無呼吸症候群患者の生命予後

246名の無治療の睡眠時無呼吸症候群患者の軽症者と中症・重症者に別けた累積生存率



1時間に20回以上無呼吸のある患者を中症・重症者とし、20回未満を軽症者としたとき、中症・重症者の8年後の生存率は63%に減少

睡眠時無呼吸症候群になりやすい人の特徴

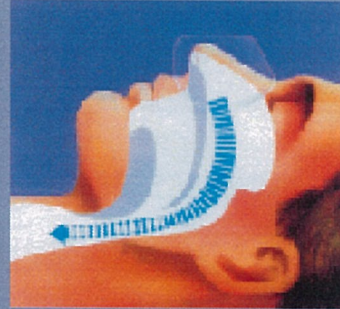
- ・ 太っている
- ・ 首が短く太い
- ・ あごが小さい
- ・ 舌や軟口蓋が肥大している
- ・ 高血圧、糖尿病

もしもあなたが睡眠時無呼吸症候群かも知れない時 どうすればよいでしょう

- ・ かかりつけ医にご相談の上、睡眠障害専門医師の診断をお薦めします。
- ・ 診断には終夜睡眠ポリグラフ検査が必要です。この検査は一泊入院をし、あなたの睡眠と呼吸の状態を調べます。
- ・ この検査結果に基づき、医師はあなたに最も適した治療方針を決定します。

睡眠時無呼吸症候群の治療

- ・ CPAP (シーバップ)
鼻にマスクを着けて空気を送り込み、上気道の閉塞を防ぐ方法です。成人の閉塞性無呼吸の治療に最も効果的です。
- ・ 歯科装具 (マウスピース)
下あごを前方に突き出させるように工夫したマウスピースを着けて寝ると気道が広がり、いびきや無呼吸が消失します。
- ・ 外科的手術
肥大した扁桃腺やアデノイドの削除手術。



CPAP(シーバップ)療法

- ・ 気道を広げる
- ・ 空気が肺に自由に流れる

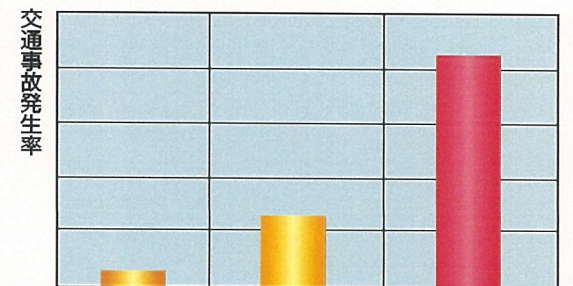
チェックしましょう！ 自己診断テスト

	はい	いいえ
・ 昼間いつも眠い	☐	☐
・ いくら寝ても眠い	☐	☐
・ 朝の目覚めがすっきりしない	☐	☐
・ 朝起きると頭が痛い	☐	☐
・ 居眠りをよくする	☐	☐
・ 記憶力・集中力が落ちてきた	☐	☐
・ 夜間、何度か目を覚ます	☐	☐
・ 夜間、何回もトイレに行く	☐	☐
・ いびきがうるさいと言われる	☐	☐
・ 精神的に不安定になる	☐	☐

上記の質問に3つ以上当てはまった方は、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。

■ 睡眠時無呼吸症候群と交通事故

米バージニア州の運転記録による実態調査



睡眠時無呼吸症候群患者の事故率は健康者の約7倍