



# ほほえみ

第300号

令和5.10.1発行

## 10月のテーマは...

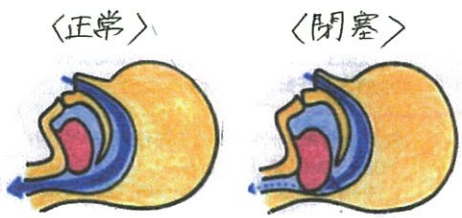
睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に何度も呼吸が止まり、浅くなることにより、体内が低酸素状態になる病気です。

### 睡眠時無呼吸症候群

- ・周囲からいびきと指摘される / 日中のねむけ
- ・起床時の頭痛・倦怠感 / 夜中に息苦しくて目覚める

### 分類

- ①閉塞型... 口や鼻から肺の入り口である声帯に至る空気の通りが細くなるため発生する
- ②中枢型... 呼吸を調整する脳の働きが低下して発生する
- ③混合型... ①と②が混合した状態



閉塞型の原因のひとつは肥満です。睡眠中は喉の緊張が緩み、正常な人でも空気の通りは悪くなります。肥満のない人でもあごの骨格や喉の奥の変形(扁桃腺や口蓋垂が大きい)も原因となります。飲酒や睡眠剤の内服も喉の緊張を緩める作用があり、無呼吸を増加させる原因となります。

### 診断

- ① 日中の眠気の評価... ESS問診票による評価
- ② 睡眠障害検査... アカモニターや脳波の検査
- ③ 口腔内のチェック... 喉の奥や顎の変形の有無を評価
- ④ 合併症検査... 必要に応じて高血圧・高脂血症・糖尿病の検査を行う



### 治療

**CPAP** 鼻にマスクをつけて特殊な機械で圧力をかけて空気を送りこむ治療法です。圧力により肺への空気の流りがよくなります。

### 日常生活の工夫

- ・横向きで寝る... 空気の通りが確保しやすい
- ・ダイエット... 減量により無呼吸の減りと合併症予防
- ・アルコールと睡眠薬を減らす... 喉の奥の緊張を低下させるため控えましょう。

**睡眠時無呼吸症候群を放っておくと...**

睡眠中の低酸素状態や日中の眠気によるストレスにより、高血圧・脳卒中・心筋梗塞のリスクが上昇します。

幸クリニックでは「SAS」外来で診療しています。