日中いつも眠い

きないびきをかく

□蓋垂

上気道

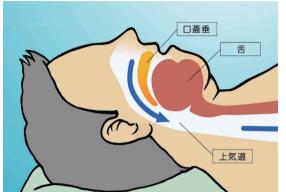
伴うことがあり、いび開時に著明ないびきを に肥満の人は、呼吸再

ッドパートナーに同席

してもらい、

夜間の呼吸停止

こんな症状があったら 定候群」かも



正常の状態:睡眠中、上気道の開存性は保たれる

無呼吸の発生:睡眠中、上気道の閉塞や狭窄が出現する

し、吸気を行なおうとす。気道の閉塞に対併症の原因になりま 血圧や糖尿病などの合 ために、心臓や血管へ呼吸筋が強く収縮する 化炭素血症が現れ、 します。 高酸

い低酸素血症や高一無呼吸に伴い、著 吸症を疑って検査を行

気がある場合は、無呼 きの常習者で日中の眠 いび

水と空気で未来を創る

ポンプ 送風機 給水装置 ろ過装置 生ごみ処理システム テラル株式会社

www.teral.net

子の改善と内 習慣・危険因 ■治療法

診断

細と合わせて 呼吸状態の詳 5以上でSA が が 吸低呼吸指数 の結果、無呼 検査。これら Sと診断され

生活習慣

い、起きた時に頭が痛い、起きた時に頭が痛 き、日中の強い眠気、睡眠中の大きないび 途中で目が覚める、 主な症状としては、

ています。

血圧症などの病気があいたるさや性機能障 必要です。うつ症状、過ごされがちで注意が る人も医師に相談され がちな症状のため、 るとよいでしょう。特 見 「問診・スクリ-■**診断** 倍という報告がありま 倍 ング 脳血管障害は約4

グ」では、なるべくべ「問診・スクリーニン う流れになります。密検査」「診断」とい 「簡易検査」

(睡眠構築、睡 / 一) 眠段階)、睡眠の分断とで、睡眠の深さ(睡 動きなどを測定するこ脳波や筋電図・眼球の 検査」の項目に加え、 ラフ検査です。

価する終夜睡眠ポリグ 簡易 語、高血圧の改善、不整脈 ・の減少、糖尿病の改 ・一の減少、糖尿病の改 おり、 の抑制や死亡率の低下 中などの循環器病発症 心筋梗塞や脳卒

おおうち病院 日域大輔院長に聞く

る「おおうち病院」(広島市中区大手町3丁目)の日域大る「おおうち病院」(広島市中区大手町3丁目)の日域大ようなリスクがあるのか、長年、SASを診察・治療していな症状を感じたら受診した方がいいのか、放置するとどの患者は国内で500万人とも推定されています。どのようり返すことを「睡眠時無呼吸症候群」(SAS)と言います。寝ているときに何度も呼吸が止まり、大きないびきを繰寝ているときに何度も呼吸が止まり、大きないびきを繰 輔院長に伺いました。

動脈硬化、 筋梗塞、 なります。 た循環器に関する病気 の危険を高めることに 心不全を含め 狭心症、

症・心筋梗塞は約3・圧症は約2倍、狭心・人の約1・5倍、高血・ 症する可能性は健常な に合併し、糖尿病を発 SASは肥満を高率 携帯型簡易モニター装 飽和度)を測定するた酸素濃度(動脈血酸素 のセンサー、 なので在宅検査に適し めのセンサーを備えた の気流を測定するため す。操作・装着が簡単呼吸状態を検査しま 置を装着し、 血液中の

■症状の特徴

眠状態をトータルに評検査」となります。睡 睡眠中の 治療効果があります。症の無呼吸症に対して

に 寝るときに鼻にマスク たっぱん できょく へ一定の圧力の空気を 道内に陽圧をかけ、舌 根が沈み込んで気道が ふさがることを防ぐ治

ります。 C P A P -療法とは、

で寝ることも対策にな と上気道に下向きの重

と、高血圧、不整脈、うした負担が長く続く

検査」では、

りを行います。



おおうち病院 日域大輔院長

気道を拡げる手術) に 的治療 (減量手術・上 スピース療法)、外科

法)、歯科装具(マウ科的治療(CPAP療

や症状について聞き取 鼻や口で 簡易 せます。従って横向きなおが加わり、舌根沈下 大別できます。軽症の大別できます。軽症の無呼吸を軽減できます。軽症の側です。側向けできるでは、生活習慣の切です。仰向けで寝るです。なきには睡眠です。の体位の工夫が大いです。の体位の工夫が大いです。の体位の工夫が大いです。の体位の工夫が大いです。

治療

■CPAP療法

睡眠中、マスクを介し気道内に陽圧をかけ、上気 道の閉塞や狭窄を防ぐ







自宅で小型のセンサーを装着するだけで、簡単に 検査が行える



■精密検査

簡易検査の結果、精査を必要とする場合に病院に 一泊して実施する