

あなたも睡眠時無呼吸症候群ではありませんか？

以前に観光バスの運転手が運転中にいねむりして生じた大事故がありましたが、実は睡眠時無呼吸症候群が原因でした。睡眠時無呼吸症候群というと、太った人が突然に眠ってしまう病気というイメージが強いかもしれませんが、日本での睡眠時無呼吸症候群の患者さんは四人に一人は普通の体型をしている方です。

10秒間以上続く呼吸停止もしくは呼吸の低下が1時間以内に5回以上みられる場合を異常な睡眠と考えます。10秒以上呼吸が止まっているという、まれな重い病気という印象があるかもしれませんが、実はまれな病気ではありません。日本ではなんと、5人に1人でみられるという報告があります。睡眠時無呼吸症候群とは、異常な睡眠に加えて日中の眠気などの症状がある人をいいます。日本では、太っていない人でも顎がちいさめの人やのどの奥が狭くなっている人で睡眠時無呼吸症候群の方が多くいらっしゃいます。その頻度は全体の3%程度です。

日中眠くて、突然うたたねしてしまうというのが典型的な症状ですが、眠りの質が悪いと感じている程度の人、日中に少し眠気を感じる程度という人、夜中になんとなく息がつまる感じがして目が覚める、という程度の症状の人でも睡眠時無呼吸症候群の場合があります。

睡眠の質が低下するだけでなく、夜中の体内の酸素が少なくなるために、高血圧や糖尿病、心筋梗塞などが合併しやすくなるというデータもあります。

睡眠時無呼吸がある方全員に治療が必要なわけではありませんが、程度によっては持続陽圧呼吸の器械(CPAP、右絵)を装着していただきます。眠るときに鼻にマスクをつけることで呼吸が止まることを防ぐ方法です。



こんなものをつけると眠れないとお思いかもかもしれませんが、睡眠時無呼吸症候群の方では、この器械を使うことで、『夜中、よく眠れる』、『日中ボーっとしていたのがすっきりした』、『朝、気持ちよく目覚めることができる

ようになった』といった症状の改善で今までの異常を初めて気付く方も多くいらっしゃいます。保険が適応され、月5千円程度の負担です。

診断の方法として、自宅で検査する方法があります。アプノモニターという簡単な器械を自宅で寝る時に付けていただき、夜間の無呼吸の有無や程度を判定します。



当院でも実施できますので、ご希望の方はご相談ください。

快適な睡眠で、健康な生活をおくりましょう。

