

睡眠時無呼吸症候群

■ あなたは無呼吸症かもしれません

睡眠不足が体に悪いというのは、皆さんご存知のとおりです。近年の研究で、満足な睡眠ができないと、健康に被害を及ぼすことが分かってきています。

あなたの睡眠は大丈夫ですか？このような症状は、睡眠障害のサインかもしれません。

耐えがたい、日中の眠気
朝起きても、すっきりしない
いびきが、ひどい
いびきが、ときどき止まる
夜間、何回もおしっこに行きたくなる
高血圧と言われた
不整脈と言われた



これらの原因は、眠っている間の呼吸停止にあるかもしれません。当院では、呼吸器内科の医師を中心に、各種技師が協力して「睡眠時無呼吸症候群」の治療にあたっています。

■ わかりやすい「無呼吸症」

◆笑えない会話

ある日、外来待合室での患者さま同士の会話が聞こえてきました。

Aさん：「最近、寝つきが悪くってさあ…」

Bさん：「俺なんか、女房にいびきがうるさいって言われるほど熟睡してるよ。」

Aさん：「へえ～、うらやましいねえ。」

俺も大いびきかいて眠ってみたいもんだよ。わっはっは…」

ちょっと待った～！それ笑えませんよ！もしかしたら、いびきのBさんは「無呼吸症」かも!? 正しくは「睡眠時無呼吸症候群」といい、放っておくと様々な病気や、事故の引き金となる可能性があります。

◆「無呼吸症」って？

「無呼吸症」は、寝ている間に喉がふさがれ、呼吸が妨げられて起こります。「いびき」はそのサインです。図のように、吸い込んだ空気が、喉でせき止められているのです。



睡眠時無呼吸症候群

◆さっそくチェック！

以下の8つの質問に対して「眠気の状態」を参考に、当てはまるものに○をつけていき、その数字の合計を出してみてください。あなたの眠気の状態がチェックできます。

【眠気の状態】

0:眠ってしまう事は無い 1:時に眠ってしまう 2:しばしば眠ってしまう 3:ほとんど眠ってしまう

	質 問	回 答
1	座って何かを読んでいる時（新聞・雑誌・本・書類など）	0・1・2・3
2	座ってテレビを観ている時	0・1・2・3
3	会議、映画館、劇場などで静かに座っている時	0・1・2・3
4	乗客として1時間続けて自動車に乗っている時	0・1・2・3
5	午後、横になって、休憩をとっている時	0・1・2・3
6	座って人と話をしている時	0・1・2・3
7	昼食をとった後（飲酒なし）、静かに座っている時	0・1・2・3
8	座って手紙や書類などを書いている時	0・1・2・3

合計が13点以上あると、眠気の自覚症状があるといわれています。点数が高ければ高いほど、眠気の自覚が強く、何かしらの睡眠障害の疑いが高くなります。

◆どんな人がなりやすい？

- 肥満（時に痩せている人も）
 - 首が短く太い
 - あごが小さい
 - 舌や軟口蓋、扁桃腺が肥大している
 - 高血圧、糖尿病等生活習慣病がある
- …などが代表です。



◆放置するとどうなる？

脳血管障害や心筋梗塞には4倍、高血圧なら2倍、更に糖尿病にもかかりやすくなります。また、日中の眠気から、交通事故を起こす確率が7倍にも上るとされています。過去に起きた新幹線運転手の事故も、旧ソ連のチェルノブイリの事故も、運転者が無呼吸に対して未治療だったと報告されています。

このように「睡眠時無呼吸症候群」を放置すると、様々な重病を合併し、8年後の生存率が半分以下にまで下がるとも言われています。しかし、治療方法が確立されており、正しい治療を受ければ問題なく日常生活を送れるようになります。

さて、先ほどの点数が13点以上の方や、ご家族が当てはまる方へ。

当院では、呼吸器内科の竹内医師を中心に、積極的に治療に取り組んでおります。先ずはご相談下さい。

睡眠時無呼吸外来

毎週火曜日午後 14:30 ~ 17:30

その他の曜日にも受診できます。お問い合わせ下さい。

お気軽に
どうぞ



内科・呼吸器内科部長

たけうち ひろし
竹内 広史

- 出身大学 / 秋田大学
- 卒年 / 平成 10 年
- 資格・専門 / 日本内科学会総合内科専門医・日本呼吸器学会専門医・日本呼吸器内視鏡学会気管支鏡専門医・ICD 制度協議会感染制御医師

平日のほか、土曜日にも外来診療を行っています。

受診 信頼できる医師がいます

睡眠時無呼吸症候群は、「熟睡感が得られない」「日中の眠気が取れない」などの普段の生活に支障をきたす病気です。治療を通して、皆さんの生活の質や、睡眠の質を高めるお手伝いをさせていただきます。なんでもお気軽にご相談ください。



2009年6月
最新検査システム
「アリス5」導入

検査 無呼吸症候群の検査を始めました

簡易検査とは、指と鼻、腕に機器を装着して眠るだけなので自宅で簡単にできます。呼吸の状態やいびき・酸素の量を調べることにより無呼吸の状態がわかります。

精密検査とは、一泊入院をして実際に眠って頂きます。顔や頭・体の必要な部分に装着して、現在の睡眠の状態を、簡易検査よりももう少し詳しく検査していきます。

患者さまから
信頼される検査室を
めざしています！



治療 認定技士だから安心です

医師と共に、専門技士（臨床工学技士）が皆様のサポートを致します。技士は「呼吸療法」の専門認定を受けておりますので、より質の高い治療を提供できるでしょう。

当院で採用している治療装置（CPAP 装置）は、遠隔操作の機能をもっており、また、人間工学にもとづいた呼吸サポートができる先進の装置です。

睡眠時に CPAP 装置装着開始後月 1 回の通院をし、データカードで CPAP 装置を遠隔操作します。

“常に学ぶ”を
モットーに、日々
頑張っています!!



皆様の充実した毎日をお手伝いします!!
女性技士もおりますので、女性の患者様も安心して受診いただけます。

そのいびき
大丈夫!?

睡眠時無呼吸症は、寝ている間にのどがふさがれ、呼吸が妨げられて起こります。いびきはそのサインです。



放っておくと、脳血管障害や心筋梗塞には 4 倍、高血圧なら 2 倍、更に糖尿病にもかかりやすくなります。また、さまざまな重病を合併し、8 年後の生存率が半分にまで下がるとも言われています。



他にも、日中の眠気から、交通事故を起こす確率が 7 倍にも上るとされています。



しかし、睡眠時無呼吸症は治療法が確立されており、正しい治療を受ければ問題なく日常生活を送れるようになります。