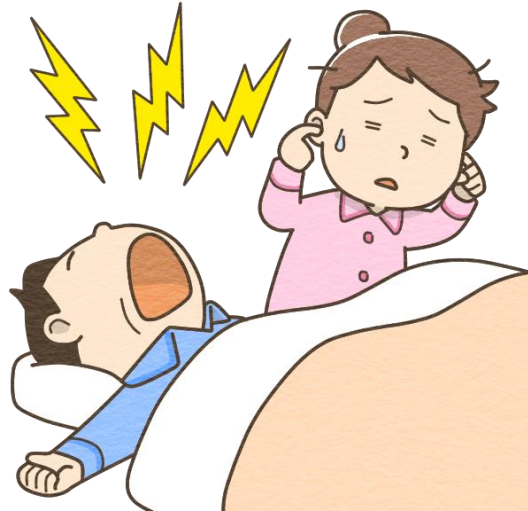


睡眠時無呼吸症候群

と

生活習慣病の

深わる～い関係



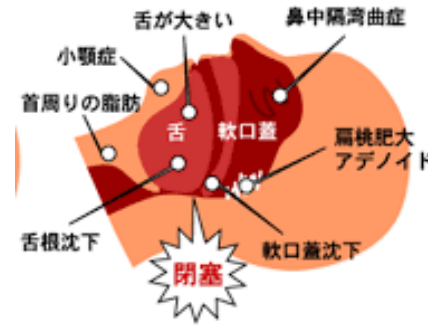
JCHO 高岡ふしき病院

睡眠時無呼吸症候群

★どんな病気？

眠っている時に、10秒以上呼吸が止まっている無呼吸状態が1時間に5回以上みられる病気です。

この無呼吸は、空気の通る気道に脂肪がついたり、扁桃肥大、小顎症などによって気道が塞がってしまうことによって起こります。



「少しぐらい無呼吸でも大丈夫。」

なんて考えてませんか？

睡眠時無呼吸症候群は、
さまざまな症状の原因
になります。



★生活習慣病との

深わる～い関係

繰り返す無呼吸により、低酸素状態が繰り返され、呼吸再開の度に脳の覚醒が起こり交感神経の働きが高まります。

それにより、夜間血圧の上昇や、血糖を下げるインスリンの働きを弱めるため、過剰なインスリンを分泌しやすくなります。

それゆえ、高血圧、糖尿病、動脈硬化などの病気を発症しやすくなります。



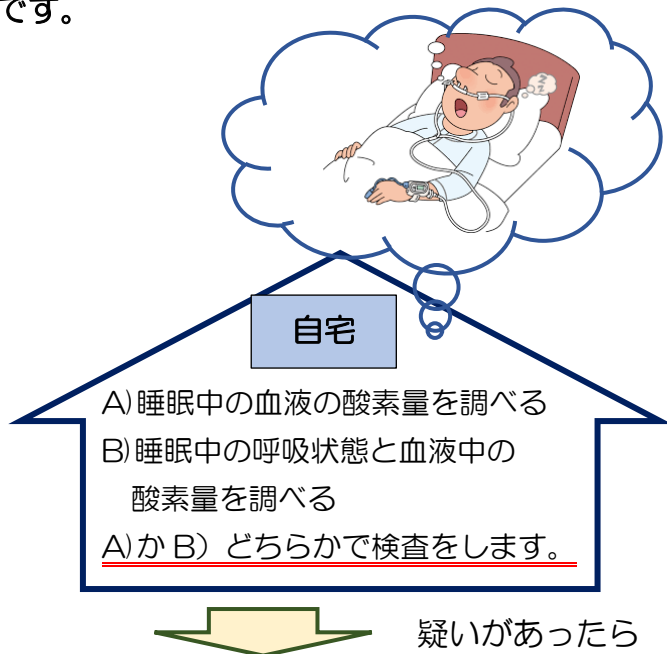
糖尿病 **1.5倍**
高血圧 **2倍**
虚血性心疾患 **3倍**
脳血管疾患 **4倍**
交通事故の発生率 **7倍**

最近の研究から・・・

睡眠不足や不眠、睡眠時無呼吸症候群が認知症のリスクを高めることが報告されています。

★どんな検査をするの？

まずは、スクリーニング検査を受けます。
スクリーニング検査は、ご自宅に検査機器を持ち帰って、検査機器を付けて寝ていただく検査です。



一泊入院して **PSG 検査** を受けます。

- 睡眠中の呼吸の状態
- 睡眠の深さ（眠れているか？）
- 睡眠中の心電図
- 睡眠中の血中酸素量

など詳しく調べます。



4

★どんな治療になるの？

●CPAP 療法

鼻マスクを装着し、機器（CPAP）から空気を送り込んで気道を押し広げる治療法です。

簡易で治療効果の高い、一般的な治療法です。



●その他の治療法

口腔内装置（マウスピース）による治療法
下あごを前方に固定して空気の通り道を開くようにする方法です。



手術による治療法

気道閉塞の原因がアデノイド肥大や扁桃肥大などの場合には、手術によって取り除く治療法です。また、鼻閉をおこす鼻疾患は、CPAP や口腔内装具の治療を妨げるため手術が必要になることがあります。

睡眠時無呼吸症候群は、すで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。



5

当院では

睡眠時無呼吸症候群の

検査～治療まで一連で

診療をおこなっています。

こんな症状のある方は、要注意！

- 激しいいびきと呼吸停止
- 不眠
- 夜間頻尿
- 夜間何回か目が覚める
- 日中の眠気、倦怠感
- 生活習慣病で治療中
- 認知症 など

まずは、スクリーニング検査からうけてみませんか？
スタッフにお気軽にお声かけください。



JCHO 高岡ふしき病院 睡眠外来

〒933-0115

富山県高岡市伏木古府元町 8-5

TEL 0766-44-1181

FAX 0766-44-3862

E.mail kensa@takaoka.jcho.go.jp

6