



おしえて！
めんま院長
～睡眠時無呼吸症候群～

妻からいびきが
うるさくて呼吸が
とまっているって言
われたんだけど…





それは睡眠時無呼吸症候群かもしれません！

思い当たることはありませんか

- ★大きないびきをかく
- ★日中の眠気が強い
- ★夜間の頻尿
- ★起きた時に頭が重い
- ★高血圧の薬の効きが悪い、朝の血圧が高い



睡眠時無呼吸があると何がわるいの？

ただいびきがうるさいだけではありません
 寿命が短くなることがわかっています！！！！

睡眠時無呼吸があると

高血圧に約**2**倍

心臓病(心筋梗塞や心不全)に約**3**倍

脳卒中に約**4**倍

糖尿病に**1.5**倍

になりやすく、これらの合併症のため寿命が短くなると言
 われています



だニャ





睡眠時無呼吸症候群による日中の眠気から
重大な交通事故に至るケースもあります

交通事故は自分だけの問題では
すまない場合が多いです



睡眠時無呼吸症候群の原因は？



内科・循環器内科

みつまクリニック

寝ている間に空気の通り道である上気道(喉のあたり)が狭くなったり一時的にふさがったりすることで起こります。

ですので**肥満による首や喉のまわりの脂肪**が主な原因です。

その他に、**生まれつき舌や扁桃腺が大きい、あごが小さい**ことで横になると舌根沈下(舌の根元が喉に垂れ下がって上気道を狭くする)することで無呼吸になる場合があります。





睡眠時無呼吸症候群の検査って？

簡易検査(当院でも行えます)

自宅で手首、指と鼻にセンサーをつけて寝るだけの簡単な検査です



※必要に応じてPSG(ポリソムノグラフィー)という精密検査が必要になる場合があります



睡眠時無呼吸症候群の治療は？

生活習慣を見直して、痩せたり、血圧の治療などを行うことが重要ですが、重症の患者さんには

CPAP(シーパップ)治療を行います

機械で空気を鼻から気道に圧力をかけて送り込み睡眠中の無呼吸を防止する治療です





高血圧と睡眠時無呼吸症候群

高血圧の患者さんの中で**3**種類以上の降圧剤を服用しても目標値まで血圧を下げることができず、薬物療法によって血圧をコントロールするのが難しいことがあります。これを**治療抵抗性高血圧**といい他の高血圧患者と比べて、脳卒中や脳梗塞、心臓発作による死亡リスクが高いと言われています。

この治療抵抗性高血圧の患者さんの中に睡眠時無呼吸症候群が隠れていることがあります。

なかなか血圧が下がりにくい患者さんは一度検査を受けてみましょう

