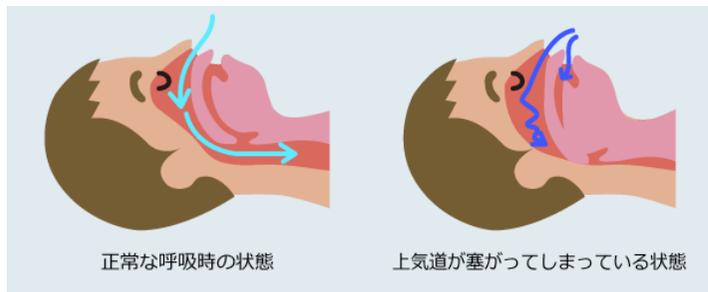




今月のテーマは睡眠時無呼吸症候群についてです

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは睡眠中に何度も呼吸が止まってしまう病気です。正常な場合は気道が確保され、睡眠中も呼吸はスムーズに行われていますが、SAS の場合、舌がのどの奥に沈下してしまい、上気道が塞がって呼吸ができなくなってしまうのです。



次のような症状はありませんか？

- ・鼻がつまったようないびきをかく
時折呼吸がつまるような音がしたり、口をあけて苦しそうな大きな音のいびきが特徴です。
- ・日中いつも眠い
呼吸の停止、苦しくなって大きないびきをかく、この状態を睡眠時に繰り返すので、脳も体も十分に休息できないため眠りが浅くなり、昼間激しい眠気に襲われ集中力を欠くことにつながります。
運転能力を低下させ居眠り運転を誘発します。
- ・肥満体型
肥満により脂肪が気道や舌に沈着することによって気道を狭め、空気の通り道である上気道が閉じてしまうため、肥満は SAS の大きな原因となります。

検査方法

自宅でも取扱い可能な検査機器を使って、普段と同じように寝ている間に検査をすることができます。手の指や鼻の下にセンサーをつけ、いびきや呼吸の状態から睡眠時無呼吸症候群(SAS)の可能性を調べます。自宅でもできる検査なので、普段と変わらず仕事や日常生活をそれほど心配せずに検査することができます。

なるべくリラックスした状態で、連続して4時間以上の睡眠時間が記録されることが必要です。

治療

★CPAP 療法：経鼻的持続陽圧呼吸療法★

欧米や日本国内でもっとも普及している治療方法
寝ている間の無呼吸を防ぐために気道に空気を送り続けて気道を開存させておくというもの。

CPAP 装置からエアチューブを伝い、鼻に装着したマスクから気道へと空気が送り込まれます。

★マウスピース（スリープスプリント）★

歯科医院へ行って、アゴの位置を固定するマウスピースを作ってもらい、睡眠時にこれを装着します。

★手術療法★

喉（気道）の狭くなったところを広げる手術です。

★ダイエット★

ダイエットは睡眠時無呼吸症候群の根本的な治療となり得ます。しかし、睡眠時無呼吸症候群を発症しているほどの肥満を、症状が改善するほどに減量させるのは、現実的には不可能に近いことです。また、それだけの時間も必要になってきます。実際のところ、他の治療法を行いつつ、ダイエットに努めることとなります。

当院でも無呼吸の検査を行っていますので、お気軽にご相談ください。

