



睡眠時 無呼吸症候群

大きないびき、途中で止まるいびき。
呼吸も途中で止まっているみたいで、とても苦しそう。
そのお悩み、睡眠時無呼吸症候群（SAS）かもしれません。
睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気で、酸素が不足するため脳や身体に負担がかかります。
日中の活動に影響があるだけでなく、心臓や血管の合併症を引き起こす可能性もあります。

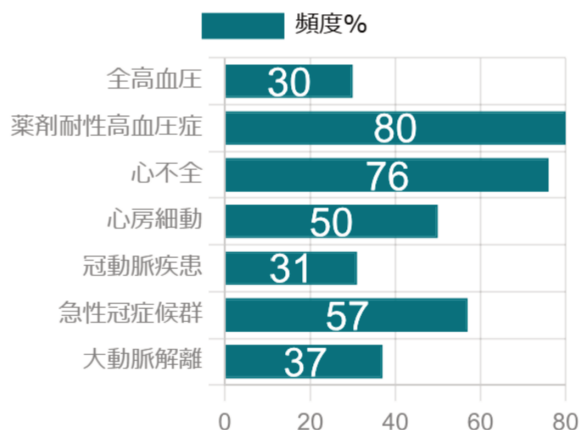
睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群は睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気です。つまり、眠っている間に呼吸が止まっている状態のことをいいます。
医学的には、10秒以上の気流停止（気道の空気の流れが止まった状態）を無呼吸として、無呼吸が一晩（7時間の睡眠中）に30回以上、もしくは1時間あたり5回以上あれば、睡眠時無呼吸です。
寝ている間の無呼吸に私たちはなかなか気付くことができないために、検査・治療を受けていない多くの潜在患者がいると推計されています。
この病気が深刻なのは、寝ている間に生じる無呼吸が、起きているときの私たちの活動に様々な影響を及ぼしうることです。気付かないうちに日常生活に様々なリスクが生じる可能性があるのです。

生活習慣病との関係

睡眠時無呼吸症候群には、様々な生活習慣病が合併しやすいといわれています。
睡眠は量的にも質的にも満たされていることが望ましいのですが、睡眠時無呼吸症候群によって適切な睡眠がとれていないと身体全体に関わる生活習慣病の発生や状態の悪化に影響を及ぼすようになります。

各心血管疾患における睡眠時無呼吸合併頻度



居眠り運転との関係

睡眠時無呼吸症候群によって生じる日中の眠気は、判断力・集中力や作業効率の低下を招きかねません。睡眠時無呼吸症候群や睡眠障害によって生じる経済的損失が3.5兆円になるとの試算もあるように、交通事故をはじめ医療事故・産業事故などにもつながれば社会的リスクも重大です。



睡眠時無呼吸症候群のことが比較的知られるようになった現在でも、睡眠時無呼吸症候群が関与したとされる交通事故は後を絶ちません。それは、自分の症状が睡眠時無呼吸症候群であるということに気づかず、適切な検査や治療に至っていない人がまだ多いということでもあります。

お元気で
すか？

11月



坂出市
愛育会