

「睡眠時無呼吸症候群」

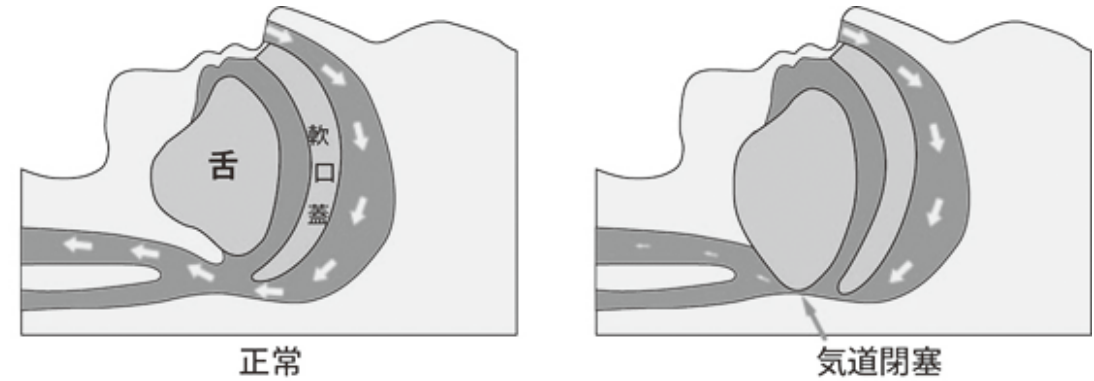
—あなたと家族の睡眠は大丈夫ですか?—

みなさんは睡眠時無呼吸症候群（以下、SAS・sleep apnea syn-drome）という病気をご存知でしょうか？

SASは寝ている間、一時的に呼吸が弱くなった、止まったりすることによって、全身が酸素不足となる病気です。SASの大半は「閉塞（へいそく）性睡眠時無呼吸症候群」というタイプで、主に肥満が原因となっていて引き起こされます。具体的には、のどの内側や周りに皮下脂肪がつき、寝ている間にのどの筋肉が緩むことで、舌根沈下（舌がのどの奥に落ち込んでしまう）が起こり、空気の通り道が狭くなったり、完全にふさがってしまう場合があります（図1）。



図1：閉塞性睡眠時無呼吸症候群のイメージ



申込み・お問い合わせ
保健福祉課保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-13356

そのほか、「あごが小さい」「あごが引っ込んでいいる」などもSASになりやすく、顔の骨格も深く関係しています。また扁桃肥大（扁桃が大きい）や舌が大きい、鼻炎などの鼻の病気も影響します。上気道が狭くなることで、空気が通るときの摩擦で「いびき」が生じます。よって、肥満の有無だけでなく、やせ型の人でもいびきや無呼吸のリスクがあるとすることがあります。

そして、呼吸がうまくできないことで、寝ている間に全身が酸素不足となり、熟眠できないだけでなく、心身にさまざまな悪影響を及ぼします。

無呼吸状態になると何が起こる?!

生活習慣の見直しや健診も大切

肥満者では減量すること、無呼吸の程度が軽減することが期待できます。また、高血圧や心疾患などが

めのものです。しかし、SAS患者は呼吸が止まるために酸素欠乏になり、脳は「酸素が足りない!」と覚醒されます。睡眠中、低酸素と覚醒が繰り返されるため、睡眠の質が落ち（眠りが浅い状態）、十分な休息がとれず、朝の頭痛や日中の眠気につながります。

また頻回な無呼吸による酸素不足により、脳や全身に強いストレスがかかっていきます。特に循環器系に影響が大きく、高血圧や糖尿病、心疾患、認知症などを引き起こす場合があります。生活習慣病とSASには密接な関係があることが明らかになっています。

アルコールは適量に

適度な飲酒は気分をリラックスさせストレス解消になります。しかし、飲みすぎには気を付けなければなりません。アルコールの筋弛緩作用により、上気道を広げる筋肉の活動を抑制し、舌のどに落ち込みやすくなる

あるかどうかをきちんと知っておくことも大切です。年に一度健診を受けて、自覚症状では分からない身体の状態を知り、病気の早期発見・早期治療、予防をしていきましょう。

あなたはSAS?

症状がないか
チェックしてみましょう

SAS患者でよくみられる自覚症状や合併症の特徴としては、表1のようなものがあります。最も多いのは日中の我慢できない眠気や家族に指摘されたいびきなどです。そのほかに、朝の頭痛や夜間頻尿などもSASを疑う症状の1つです。ただし、これらの特徴のうちどれか一つがあったら、すぐにSASであるというわけではありません。詳しくは、主治医との相談で簡易睡眠検査などを行って、診断や治療を判断していきます。

表1：睡眠時無呼吸症候群の特徴

<主な症状>

- ☐ 日中の我慢できない眠気
- ☐ 起床時の頭痛
- ☐ 夜中の頻尿
- ☐ 熟眠感がなく、疲れがとれない
- ☐ 睡眠中の頻回な中途覚醒
- ☐ 胸やけ、胃食道逆流
- ☐ イライラしやすい
- ☐ 集中力、注意力の低下

<他覚症状・合併症>

- ☐ 大きないびき
- ☐ 夜間の呼吸停止
- ☐ 肥満
- ☐ 高血圧
- ☐ 狭心症
- ☐ 不整脈
- ☐ 脳梗塞
- ☐ 肺性心
- ☐ うっ血性心不全

コロナ禍だからこそ受けてほしい ～「健診」「がん検診」の申込みまだ間に合います!～

今年度に限り、健診を受けた人全員に500円分の商品券を贈呈しています。この機会に「コロナに負けない体づくり」として健診を受け、体の状態・血管の元気度をチェックしてみませんか？

【集団健（検）診】

- 日程：11月6日（土）・7日（日）
- 受付時間：午前6時～午前11時
（15分ごとに区切ってご案内しています）
- 会場：総合福祉センター「ハピネス」

*詳しくは広報9月号に掲載しています。町のホームページやIP情報配信にも随時掲載していく予定ですので、ご確認ください。

*ご都合が合わない場合は「個別健（検）診」もあります。お申込みされる人は、総合福祉センター「ハピネス」までお問い合わせください。