

睡眠時無呼吸症候群について

検査される方が増えております！

【医師 菊地 里花】

まだ検査されていない方はお気軽にご相談下さい！

睡眠時無呼吸症候群とは・・・

睡眠中に無呼吸（10秒以上呼吸が止まった状態）が、一晚（7時間の睡眠中）に30回以上、または1時間あたり5回以上みられる病態です。

症状・・・

- ①いびきをかく
- ②熟睡ができない
- ③夜間のトイレの回数が増える
- ④昼間の眠気
- ⑤集中力が低下する
- ⑥体がだるい など

検査方法・・・

①簡易型睡眠モニター

手の指先・鼻の下にセンサーをつけ、検査機器を使い血液中の酸素濃度・いびき・呼吸状態から睡眠時無呼吸症候群かを判断します。ご自宅でも検査ができます。

②終夜睡眠ポリグラフィ検査（PSG）

簡易検査にて睡眠時無呼吸症候群が疑われた場合に、専門の医療機関に入院して行います。脳波・筋電図・血中酸素飽和度などを測定して、無呼吸の状態、睡眠の状態を詳しく調べる検査です。

治療法・・・

- ①CPAP(持続陽圧呼吸療法)：専用のマスクを鼻に装着し気道に空気を送り込み、気道に空気の圧力を持続的にかけることによって、閉塞を予防する方法です。
- ②歯科装具(マウスピース)：マウスピースを装着し、下顎を少し前方に出すことにより、上気道を広く保ち無呼吸を予防します。
- ③外科的治療：扁桃肥大など気道を塞ぐ原因を取り除く手術を行います。

睡眠時無呼吸症候群により「昼間の眠気が強い・集中力が低下する」などの症状がみられると、居眠り運転による事故の危険性があります。

また、重症の睡眠時無呼吸症候群では「不整脈や心不全の原因」になると言われています。



ご家族や周囲の方から、いびきや居眠り・寝ている間の無呼吸状態を指摘されることがありましたら、主治医に御相談下さい！