



今回のテーマは **睡眠時無呼吸症候群** です。

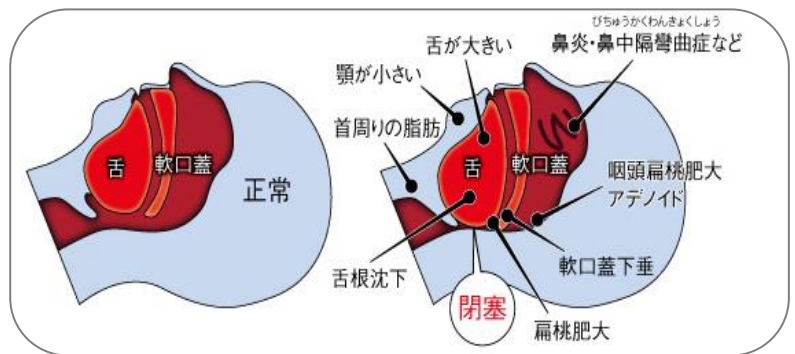
厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、1日の平均睡眠時間6時間未満の人では、男女とも「日中、眠気を感じる」人が4割以上で、日本成人の約15%が日中に強い眠気を感じています。十分な睡眠を確保するためには、時間とともに質が大切です。睡眠時無呼吸症候群は、**生活の質を低下**させる疾患です。日中の眠気や集中力の低下は、交通事故をはじめとする労働災害を引き起こすことや生活習慣病の発症が高まることがわかっています。適切な治療を受けることで**症状が改善し**高血圧や脳卒中などの危険性が減ることが示されています。**予防と早期発見**が重要です。

睡眠時無呼吸症候群 : Sleep Apnea Syndrome:SAS

睡眠中に呼吸が止まる、または呼吸が浅く・弱くなるなどに加えて、日中の眠気、集中力の低下、疲労感を伴う場合にSASと診断されます。症状は、夜中に目がさめる、大きないびきをかく、起床時の頭痛、寝汗などがあります。重症度をAHI (Apnea Hypopnea Index:無呼吸症候群指数) で表します。AHI とは**1時間に10秒以上の無呼吸・低呼吸が発生する回数**で示します。

閉塞性睡眠時無呼吸症候群 : Obstructive Sleep Apnea Syndrome:OSAS

閉塞型がSASのほとんどをしめます。体重増加に伴い、喉の内側や舌にも脂肪がつくため、**気道が閉塞**し、SASが発症します。しかし、日本人特有の顔面の骨格(顎の後退、小顎など)により舌の位置が**気道近く**になり、気道の広さが損なわれるため、**非肥満者**であってもSASに罹患している可能性があることに注意が必要です。また扁桃肥大なども気道を閉塞させる要因として重要です。



【 SASによる弊害 】

- ① 日中に強い眠気を感じたり、前兆もなく眠りに落ちたりすることもある罹患者は成人の2~4%とされ、**交通事故率**は健康な人の**約3倍**との調査結果もあります。
- ② 睡眠中に酸素不足になり循環器・呼吸器系に影響を与えることで、**高血圧、不整脈、心筋梗塞、脳卒中、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病**を引き起こすことが明らかになっています。



★ 生活習慣の改善のポイント ★

- **減量**：肥満とSASは深い関係があります。
- **節酒**：アルコールは、筋肉をゆるめる作用があるため、気道の**閉塞**を起こしやすくします。
- **禁煙**：たばこは、気道に**炎症**を起こし、むくみで気道が**細く**なります。
- **体位**：少しでも重力の影響を受けないように体を**横向き**にして寝ると**症状が軽減**する場合があります。

■ 2020年3月から「簡易検査」を健診センターで受けられるようになりました。