

日中、強い眠気に襲われませんか？

睡眠時無呼吸症候群（SAS）治療はじめます。

担当：弘田 達哉副院長 7月4日（月）～

月曜午前・水曜午前・金曜午前

現在、日本人の5人に1人は睡眠に問題を抱えているといわれています。生活のリズムの乱れやストレスに満ちた社会生活を反映してか、不眠に悩まされる人が増えているようです。高血圧・糖尿病など生活習慣病をもつ人は、睡眠に問題を抱える割合が高いとの調査報告があります。



睡眠時無呼吸症候群とは、文字通り睡眠中に呼吸が止まり、それによって日常生活に様々な障害を引き起こす疾患です。特に肥満は、睡眠時無呼吸症候群を引き起こす危険因子です。首の周りに脂肪がつくことで気道が狭くなり、いびきや呼吸が止まりやすくなります。睡眠時無呼吸症候群の病態の多くは、空気の通り道（気道）が塞がる、または狭くなることによって起こる「**閉塞型睡眠時無呼吸症候群**」です。

「**閉塞型睡眠時無呼吸症候群**」の主な症状は、「いびきをかく」「寝汗をかく」「何度もトイレに起きる」「倦怠」「頭が重い」「日中の眠気」等があります。SASの患者さんにおける高血圧は健常人の1.37倍、夜間心臓突然死は健常人の2.61倍、脳卒中・脳梗塞は健常人の3.3倍高いといわれています。

7月4日（月）より弘田達哉副院長の外来にて、**睡眠時無呼吸症候群**の検査、治療を開始いたします。疾患の説明から検査（簡易・精密）、診断、治療対応いたします。

昼間の眠気度をチェック

眠気の種類	ない	稀に	時々	多い
座って読書しているとき	0点	1点	2点	3点
テレビを観ているとき	0点	1点	2点	3点
公の場で座って何もしていないとき（劇場や会議室など）	0点	1点	2点	3点
1時間続けて車に乗せてもらっているとき	0点	1点	2点	3点
状況が許せば、午後横になって休息するとき	0点	1点	2点	3点
座って誰かと会話しているとき	0点	1点	2点	3点
昼食後（お酒を飲まずに）静かに座っているとき	0点	1点	2点	3点
自分で運転中に交通渋滞で2～3分停まっているとき	0点	1点	2点	3点

【得点の合計】

9点以下………眠気は軽度です。

10点～14点 ……重度な眠気です。

15点以上……… 睡眠時無呼吸症候群の場合、重症である可能性があります。

