

# 検査部だより

第19号 平成29年11月

「眠っているときに呼吸が止まっていたよ…」と家族やパートナーから指摘を受けたことはありませんか？  
そんな方は《睡眠時無呼吸症候群》の可能性が 있습니다。

睡眠時無呼吸症候群とは・・・

名前のおり眠っている間に呼吸が止まる病気です。

睡眠中に呼吸が止まることで、身体の中の酸素が減ってしまい、その酸素不足を補おうと身体は心拍数を上げます。それによって本人は気付いていなくても、寝ている間に脳や身体には大きな負担がかかり、脳は覚醒に近い状態となってしまうため睡眠が浅くなります。

その結果、日中の強い眠気や集中力低下、倦怠感などがおこり、日常生活に様々な影響がでてしまいます。

無呼吸は睡眠中におこるため、本人はなかなか気づくことができず、検査や治療を受けていない方が、たくさんいるといわれています。

睡眠時無呼吸症候群には特徴的な症状があるため、知っておくことでこの病気に気付くきっかけになり、早期発見につながります。

## 《寝ているときの症状》

- ◎いびきをかく
- ◎呼吸が止まる
- ◎息苦しさをを感じる
- ◎何度も目が覚める
- ◎何度もトイレに行く  
など



## 《起きたときの症状》

- ◎口が渇いている
- ◎頭が痛い、ズキズキする
- ◎熟睡感がない
- ◎すっきり起きられない
- ◎身体が重いとを感じる  
など



## 《日中の症状》

- ◎強い眠気がある
- ◎だるさ、倦怠感がある
- ◎集中力が続かない
- ◎いつも疲労感がある  
など

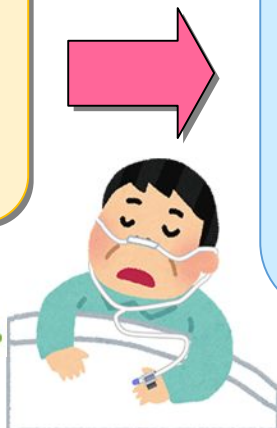


このような症状がある方は要注意です！！

## 《眠時無呼吸症候群の検査の流れ》

検査・治療ができる専門病院でいびきや眠気などの問診を受けます。

問診で睡眠時無呼吸と疑われた場合



### 自宅での簡易検査

自宅で簡易的に呼吸や身体の中の酸素のチェック (SPO2)

鼻の気流 (空気の流れ)  
腹部の呼吸運動、血中酸素飽和度 (SpO2) などを調べます

簡易検査の結果でより詳しい確定診断が必要とされた場合



### 入院検査

病院に一泊し睡眠と呼吸の質をチェック  
終夜睡眠ポリグラフ (PSG) 検査と呼ばれる検査をします

口と鼻の気流 (空気の流れ)  
血中酸素飽和度 (SpO2)  
胸部・腹部の呼吸運動  
脳波、筋電図、眼球運動、心電図  
いびきの音、睡眠時の体位  
などを調べます

自宅での簡易検査もしくは入院検査の結果で、治療が必要と判断された場合は、マウスピース療法やCPAP療法など、医師と相談し症状や状況に合った治療を開始します。

睡眠中の無呼吸は本人ではなかなか気づかないものですが、日中に何らかの症状が現れることがあります。

家族からの指摘や、自覚症状のある方は一度専門医師やかかりつけ医に相談してみることをお勧めします。