

◆健康情報だより◆ Vol.11 睡眠は大切 “睡眠時無呼吸症候群”について

睡眠時無呼吸症候群について聞いたことがある方は多いと思います。

今回の健康情報だよりは「睡眠時無呼吸症候群」についてです。

睡眠中に呼吸が止まる「無呼吸状態」が繰り返されるために、熟睡できません。

「睡眠時無呼吸症候群」は、睡眠中の呼吸、つまり口と鼻での空気の出入りが10秒以上停止する状態が1時間あたり5回以上起こる睡眠障害をいいます。

男性に多いという印象がある睡眠時無呼吸症候群ですが、

女性も実は多いのです。

兆候がある方は専門の医療機関を

受診してみましょう。



┌ サインは大きないびきと昼間の異常な眠気です

いびきがひどいと言われる、

しっかりと寝ているのに異常な眠気に襲われる、

集中できず仕事が手につかない……………

もしかしたら、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

┌ 特徴的な症状は

睡眠時の大きないびきと日中の異常な眠気です。

他に、睡眠中に何度も目が覚める、起床時の頭痛やだるさ、うつ症状などが起こることがあります。

┌ 怖い合併症

無呼吸状態が引き起こす動脈硬化は、心筋梗塞や脳卒中などの発症率を高めるだけでなく糖尿病や高血圧、不整脈の原因になります。

┌ 発症しやすい人の特徴

肥満の人です。肥満で首の周囲に脂肪がつくと、喉が狭くなるため、この状態で仰向けになって眠ると空気が通過する部分が閉塞して無呼吸状態になります。日本人は欧米人に比べて顎が小さく気道が狭い傾向があり、罹患しやすい体質と考えられます。飲酒や鼻炎症状が誘因となることもあります。

┌ 予防のポイント

- ・適正体重を維持する
- ・鼻呼吸を心がける
- ・鼻炎症状がある場合は、治療する
- ・睡眠薬の服用は医師へ相談する
- ・高い枕は避ける
- ・横向きに寝る
- ・睡眠前に飲酒は避ける
- ・禁煙する

┌ 睡眠時無呼吸症候群を詳しく解説しているサイトの紹介

いびきや睡眠時無呼吸症候群(SAS)に悩む方のためのポータルサイト:

<https://659naoso.com/>

検査について、生活習慣病と睡眠時無呼吸症候群についてなど情報がたくさん掲載されておりますので、こちらで詳しくご確認ください。

たかが睡眠と思わず、心配のある方は専門外来の受診をするようにしましょう。

専門外来の医療機関の検索はこちらからできます。

けんぽの健康管理室でもご相談ができます。

お気軽にご連絡下さい。

※掲載したサイトについては掲載許可をいただいております。

■発行:日本NCR健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所:〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日:2024年1月26日

■お問い合わせ

・Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・Tel 03-5244-9800 ・Fax 03-5244-9383.
