

睡眠時無呼吸症候群について

検査室

良い睡眠は取れていますか？

「毎日しっかり寝ているのに、朝起きられない」「寝た気がしない、熟睡感がない」「口中に強い眠気に襲われる」「いびきがしばらく止まることがある」
これらに該当する場合、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠中に何度も呼吸が止まることで、熟睡できない病気です。
症状としては大きないびきや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、日中の強い眠気などがあります。眠気により仕事に支障をきたし、事故の発生など、生活に重大な悪影響を引き起こします。また放っておくと高血圧にもなり、心筋梗塞や脳卒中などの命に関わる病気にもなりかねません。
しかし治療法が確立されているため、しっかりと検査を行い治療すれば決して恐ろしい病気ではありません。

どんな検査？

簡易検査

自宅でできる簡易な検査です。寝る前にテープで鼻や指に機械を貼りつけて、いつも通り睡眠します。

主に睡眠中の呼吸や血液中の酸素量を測定します。検査結果によっては精密検査が必要となる場合があります。

精密検査

こちらは検査のために1泊入院していただきます。鼻や指に加え、頭や体にも機械を装着しますが、痛みなどはありません。睡眠中の呼吸に加え、脳波や心電図などを測定することで、睡眠の深さや質を調べます。

日頃自宅で休むようにリラックスした状態で検査します。

睡眠時無呼吸症候群は治るの？

治療法は重症度で異なります。軽症であれば就寝時にマウスピースを装着することで空気の通り道を開く口腔内装置治療があり、中等症以上であれば空気を送り込む鼻マスクを装着するCPAP療法があります。



セルフチェック表

1 夜にこんな事はありますか？

- いびきをいつもかく
- 睡眠中に呼吸が止まっていると指摘されたことがある
- 苦しくて目が覚める
- 夜トイレに何度も起きる
- くちの中が乾く
- 胸やけがする

2 他にこんな事はありますか？

- いつも眠い、居眠りする
- だるい、疲れる
- 仕事に集中できない
- 起床時の頭痛
- 高血圧なのに薬が効かない
- 心臓の病気がある
- 肥満や糖尿病である
- 痛風や脂肪肝である

※「①」にチェックが2つ以上あり、「②」にひとつでも該当する場合、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

智頭病院でも検査や治療ができます。セルフチェックで気になった人や、身に覚えのある場合は内科に相談ください。