

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成27年2月発行

第153号

睡眠時無呼吸症候群について

町立津南病院 副院長 林 裕作 先生

先日、高速道路でのバス運転手の居眠り運転で、死亡事故が occurred。原因として、運転手が睡眠時無呼吸症候群だったことが指摘されています。

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠時にしが落ち込み、気道を閉鎖し、酸素の取り込みが困難になってしまう病態です。低酸素状態が断続的に起こるため、血圧が上昇したり、不整脈が occur やすくなったりします。また、夜間の尿意で頻回に目がさめたりもします。良好な睡眠がとれないため、日中眠気が強くなり、仕事の効率も落ちてしまいます。車の運転中に居眠りをしてしまう可能性も高く、大変危険です。

睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は、睡眠ポリグラフ検査を行い、どの程度無呼吸になっているかを調べます。睡眠ポリグラフ検査を行っている医療機関については、インターネットでも調べることができますが、お近くの医療機関に問い合わせてみて下さい。津南病院では、睡眠時無呼吸症候群の検査・治療を行っています。日中の眠気の強い方や、いびきのひどい方などは、ご相談ください。

最後に、睡眠時無呼吸症候群の治療についてご説明します。太っている方は、減量により無呼吸が改善されることがあります。また、アルコールを服用すると、無呼吸になりやすいので、晩酌は控えましょう。睡眠剤の服用もなるべく避けた方が良いと思います。

仰向けで眠ると無呼吸になりやすいので、横向きで眠るようにしましょう。もし、睡眠時無呼吸症候群の程度が重度であれば、CPAP という治療を行った方が良いと思います。CPAP とは、鼻マスクを介して気道に陽圧をかけ、気道閉鎖を防ぐ治療です。いわば空気の添え木のような役割を果たします。津南病院では、約30名の方が、CPAP 治療を行っておられます。治療にて体調が改善された方も多いので、ご心配な方は、是非ご相談ください。

