

睡眠時無呼吸症候群とは

寝ている間に呼吸が止まったり、若しくは呼吸が浅い・弱まったりすることで、日中の集中力の低下を訴える病気です。睡眠時無呼吸症候群には、2つのタイプがあります。

閉塞性睡眠時無呼吸症候群

鼻が狭く口呼吸が先行していたり、扁桃腺や舌根が大きく寝ると喉が狭くなったりする場合に起こりやすくなる。いびきや呼吸停止などの特徴がある。



中枢性睡眠時無呼吸症候群

脳の一部に障害があったり、糖尿病などの代謝疾患があったりする場合には、睡眠中に呼吸が抑制されてしまう。



このような症状はありますか??

起床時の頭痛

日中の眠気

大きないびき

運転中の居眠り

不眠や夜間頻尿

夜間の呼吸停止



こんな人が無呼吸症候群になりやすいです。
太っている人 顎が小さい人 閉経後の女性

検査

睡眠時無呼吸症候群の検査には2種類の検査があります。

簡易検査

パルスオキシメーターを指先に付け、血中酸素と脈拍を測定します。自宅での検査が可能です。



精密検査(PSG)

簡易検査で異常が見られた場合に行います。様々なセンサーを体に装着するので入院での検査になります。



治療

生活習慣を見直しましょう

減量: 食事量を減らし、運動を増やしましょう。



禁煙・減酒: 喫煙は喉に炎症を起こし、飲酒は、喉の筋肉を緩め、気道が閉塞しやすくなります。禁煙・減酒をしましょう。

手術

空気の通りを広くするために、鼻や喉の手術を行う場合もあります。小児においては、睡眠時無呼吸症候群が成長の大きな妨げとなることが分かってきたため、アデノイド・扁桃の手術を積極的に進めています。



マウスピース(軽度・中等症)

下あごを上あごよりも前に出すように固定することで上気道を広く保ち、いびきや無呼吸の発生を抑えることができます。



CPAP療法

寝ている間の無呼吸を防ぐために気道を開存させて、空気を送り続けるという治療です。

