



快眠倶楽部通信

2013年 秋号

「睡眠時無呼吸症候群」あなたは大丈夫ですか？

最近、新聞やテレビなどの健康欄や健康番組で「睡眠時無呼吸症候群」という言葉をよく見聞きするようになりましたが、一体何のことでしょう。

欧米では古くから「睡眠時無呼吸症候群」が健康障害や交通事故と共に大きな労働災害（スリーマイル島原発事故、スペースシャトルチャレンジャー事故など）を引き起こした原因として注目されており、積極的な取組みと検査、治療が大変普及しています。

当院が睡眠呼吸障害治療を始めた1990年代にはまだまだ日本ではあまり知られていませんでしたが、2003年2月「山陽新幹線の居眠り事故『睡眠時無呼吸症候群』が原因！」とマスコミに大きく取り上げられ、一般の方々にも知られるようになりました。

ここ最近では皆さんの健康への関心が高まり、心身の健康を回復増進するだけでなく、予防医療につながる「睡眠時無呼吸症候群」の検査治療が注目を浴びています。

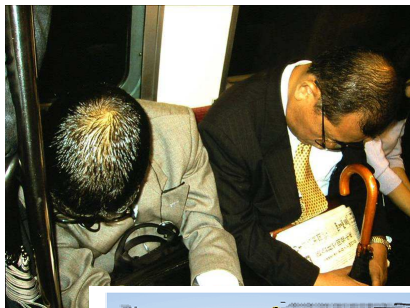


身に覚えありませんか？ 見覚えありませんか？

「睡眠時無呼吸症候群」とは、夜寝ている間に息が何度も止まってしまう症状のことです。でも本人は、夜中に何度も息が止まり、その都度息をするために脳が目覚めていることなどほとんど自覚していません。ただ目覚めてもなんとなくすっきりせず、頭重感、倦怠感、喉の渇きなどを訴えます。もっとも特徴的兆候はイビキです。大きなイビキが急に詰まったような感じで途切れたり、しばらくしてから喘ぐような呼吸が突然始まったりします。当然無意識のうちに息苦しさに脳は目覚めているわけですから寝不足になり、昼間の眠気が強くなったり、集中力が低下したりします。居眠り運転や作業能力の低下など社会生活に悪影響を及ぼします。

これまでの統計から、日本人の成人で4～5%（20～25人に1人）の人がこの症状を持っていると推測されています。あなたや、あなたの

周りの方でイビキが大きい方、眠っても疲れが取れない方、昼間の眠気が強い方はいませんか？



一度受診を



大阪暁明館病院
呼吸療法科長
松本 保

目次：

「睡眠時無呼吸症候群」
あなたは大丈夫ですか？

身に覚えありませんか？
見覚えありませんか？

睡眠時無呼吸症候群が
体に及ぼす影響

睡眠時無呼吸症候群の
検査と治療

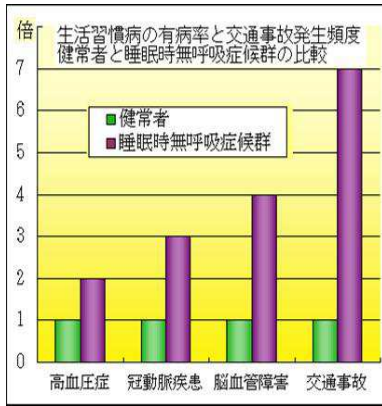


大阪暁明館病院は2013年4月1日に移転し新病院をオープンしました。

JR大阪環状線、ゆめさき線 阪神西大阪線 西九条駅から徒歩3分の立地です。

睡眠時無呼吸症候群が体に及ぼす影響

睡眠時無呼吸症候群の兆候を見逃したり放置したりしてしまうと、慢性疲労症候群をはじめ高血圧、糖尿病など色々な生活習慣病を誘発します。更に症状が重くなると、息が詰まることで体は酸素欠乏のため急激な血圧、心拍数の上昇を繰り返します。それは心臓に大きな負担となって不整脈を起こし、その結果狭心症や心筋梗塞、脳卒中など大変危険な病気の原因となる事が知られています。



睡眠時無呼吸症候群は様々な生活習慣病の悪化原因となり、寿命を短縮させます。
 正常者と比較して

- ・ 高血圧は2倍
- ・ 冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞などの心臓病)は3倍、とくに習慣性の強いイビキがある場合の心筋梗塞発生頻度は4倍、脳卒中は4倍、交通事故は7倍の頻度になると報告されています。

睡眠時無呼吸症候群の検査と治療

・簡易(スクリーニング)検査

「睡眠時無呼吸症候群」がご心配の患者様にはまず、ご自宅でする簡易検査(スクリーニング検査)を受けていただきます。外来受診していただき簡便な検査装置を貸し出しいたします。ご自宅に持ち帰られて夜眠るときに測定していただきます。結果は検査装置返却時にすぐに聞くことができます。



・睡眠ポリソムノグラフィー検査

簡易検査の結果、「睡眠時無呼吸症候群」の疑いがある方には、確定診断のための「睡眠ポリソムノグラフィー」精密検査を専門の睡眠検査センターで一晩泊まって受けていただきます。夜の検査ですから日中の生活はそのまま、夕刻5時～夜7時ごろに病院に来ていただければ結構です。結果は翌朝8時～9時前後には聞くことができます。又、治療が必要な方はその日から治療開始することができます。

「睡眠時無呼吸症候群」の検査、治療には痛みや苦痛を伴うものではありません。安心してお受け下さい。



・鼻マスク陽圧呼吸療法(CPAP:シーパップ)

睡眠ポリソムノグラフィー精密検査で「睡眠時無呼吸症候群」中等症以上と確定診断を受けた方は「鼻マスク陽圧呼吸療法(CPAP:シーパップ)」の保険適応となります。

日本でも既に10万人以上の方が受けておられ、快適な睡眠と健康を取り戻されています。



大阪暁明館病院 睡眠呼吸療法センター のご紹介



睡眠呼吸療法センターは病院3Fにございます。



大阪暁明館病院の睡眠ポリソムノグラフィーの検査室は、全検査室バス・トイレ付き個室で、ビジネスホテル様の快適な室内となっております。

編集後記

新病院に移転してから、初めての快眠倶楽部通信発行となりました。

今後、快眠と健康増進に役立つ紙面にさせていただきます。と思っています。

検査や治療などに関しまして何かご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL(代表) 06-6462-0261
TEL(直通) 06-6466-3993

編集者
大阪暁明館病院
睡眠呼吸療法センター
那須 由果莉