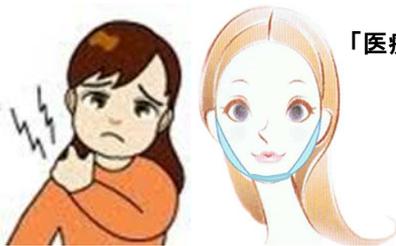


快眠倶楽部通信 2014年 春号

女性にもある「睡眠時無呼吸症候群」貴女は大丈夫ですか？

小顔の小さな顎、ほっそりした顎の女性
 首、肩のストレス疲労が強い貴女さらに更年期
 以降はホルモンの関係で発症率が急上昇！



「医療新世紀」より

「睡眠時無呼吸症候群」になると就寝中に呼吸が何度も止まり、息苦しさのため脳は気付かぬうちに覚醒を繰り返し、眠りを浅くします。そして慢性的疲労や日中の眠気に加え、高血圧、糖尿病、メタボリック症など生活習慣病の原因、悪化を招きます。疫学調査から「睡眠時無呼吸症候群」患者さんは国内に少なくとも200万人いると推定されています。正確な男女比は不明ですが、男性3~4に対し女性1くらいではないかと推定されています。男性が多い理由として考えられるのは、気道が女性より長い等体の構造の違いなどが挙げられます。こ

れまでは「太った中年男性の病気」というイメージが強かったため、かなりの女性が見逃されている可能性があります。

患者さんの2~3割は女性との統計もあります。肥満や首、肩のストレス疲労が原因の患者さんも少なくはないですが、小顔の小さな顎、すらっとほっそりした顎の女性も強いイビキをかくことが知られています。さらに女性は閉経する更年期以降にはホルモンの影響により発症率は急上昇し、男性との発症率の差があまりなくなるといわれています。最近「病気が広く知られ抵抗感が減ったためか、小顎、細顎の若い女性の受診も増えてきています。

20代後半のA子さん。結婚後、ご主人の指摘で初めて自分のいびきを知り、「睡眠時無呼吸症候群」と診断されました。顎がほっそりしているため、寝ると舌が収まりきらずに気道をふさいでしまっていました。自分では全く気付かなかったといっています。

50代前半のB子さんは更年期以降、体重が10キロ増えて発症。精密検査を受け、鼻マスク呼吸治療を始めたところ高血圧の改善もみられたといっています。強いイビキを注意されたり、いくら寝ても疲れが残る、昼間に眠気が強いなど気になったら早めに専門医療機関を受診しましょう。



大阪暁明館病院
 呼吸療法科長
 木本 保

目次：

女性にもある「睡眠時無呼吸症候群」貴女は大丈夫ですか？

ストレス社会日本！！成人の半数以上は睡眠に問題を抱えています

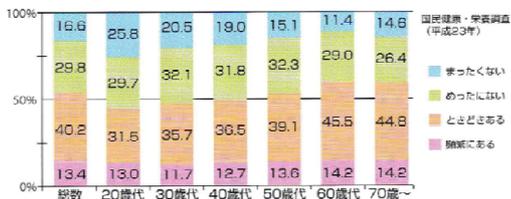
簡易（スクリーニング）検査について

簡易検査の結果の見方

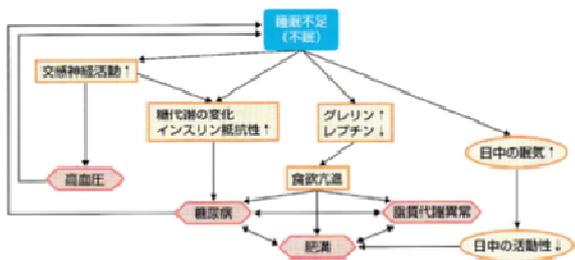
ストレス社会日本！！成人の半数以上は睡眠に問題を抱えています

「人間ドック学会 生活習慣指導」より

ここ1カ月間、あなたは寝床に入っても、寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡感がないなど、眠れないことがありましたか。



寝不足状態が続くと…



寝不足状態が続くと、十分な心身の休息がとれずに倦怠感がとれないだけでなく、意欲低下、集中力低下、抑うつ、頭痛、めまい、食欲不振などさまざまな症状が現れ、生活の質：QOLが低下してしまいます。更に睡眠障害が生活習慣病にかかるリスクを高め、症状を悪化させることや、その発症メカニズムが明らかになりつつあります。寝不足状態にある人は、十分な睡眠をとっている人と比較して、糖尿病になるリスクが1.5~2倍に上昇するほか、高血圧、肥満などのリスクもたいへん高くなるのが分かっています。快眠習慣が健康で快適な生活を営むためには必要不可欠です。



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分の好立地です。

簡易(スクリーニング)検査について

簡易(スクリーニング)検査とは

「睡眠時無呼吸症候群」がご心配の患者様には、ご自宅で行える簡易検査(スクリーニング検査)を受けていただくことができます。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。



簡易検査でわかること

簡易検査では、睡眠時の血液中の酸素濃度と、脈拍数を測定することができます。もしも無呼吸が発生していれば、血液中の酸素濃度は低下し、またそれに伴い心臓に負担がかかってしまいますので、脈拍数は多くなります。

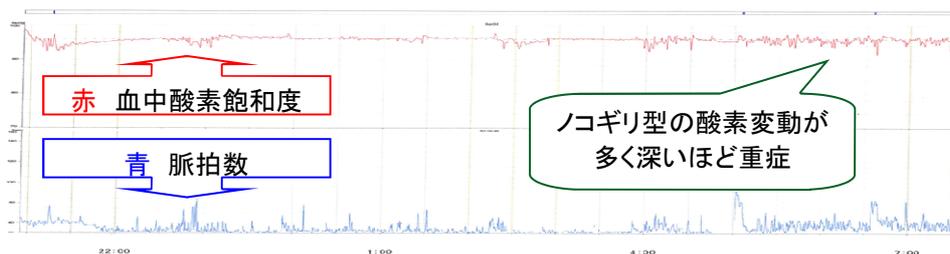
簡易検査で測定された血液中の酸素濃度の低下の程度、回数、または脈拍数の上下などをもって、睡眠時無呼吸症候群の重症度を簡易的に知ることができ、確定診断のための「睡眠ポリソムノグラフィー」精密検査を受ける必要があるかどうか判断することが可能になります。

簡易検査の結果の見方

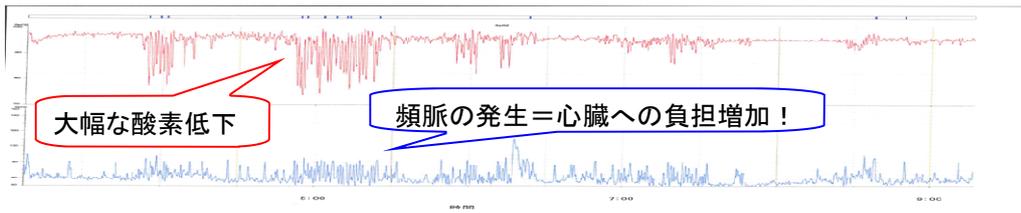
簡易検査の結果は、以下のような表で出てきます。数値やグラフの見方を説明します。

患者情報		性別: 男		年齢: 42	
誕生日:	1969/9/27	体重:	114.00 Kg	BMI:	37.22 Kg/m2
身長:	1.75 m	エプス点数:	0	時間:	06:09:28
首周り:	0.00 cm (0.00 inches)	開始時刻:	3:07:06	時間:	06:09:28
測定日:	2012/05/01	開始時刻:	3:07:06	時間:	06:09:28
SpO2解析					
平均値:	95.41	1時間当たりの酸素低下指数回数が多ければ重症			
合計時間: Sp	00:13:02 (03.54%)				
睡眠時無呼吸	90%以下は酸素欠乏症				
Dip数/時間	25.83 (>=4%)	32.00 (>=3%)	41.42 (>=2%)		
Dip最低値:	64.90% @ 04:56:18				

例1. 軽症なデータ(生活習慣を改善しましょう)



例2. 重症なデータ(必ず検査を受けましょう)



非常に簡単にご自宅で出来る検査ですので、少しでも睡眠時無呼吸症候群に思い当たる事がお有りの方は、一度簡易検査を受けてみられてはいかがでしょうか。

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。



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。



痛みもない安全な検査ですので、安心してお受けください。

編集後記

新病院へ移転して2部目の快眠倶楽部通信発行となりました。まだ不慣れな点も多いですので、記事へのご意見等ございましたら、どうぞよろしくお願いいたします。

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