

外来

月・水・木曜日 午前

担当医：小笠原大介
(第二循環器科部長)

【受付・診察】8:25～11:00

病院周辺地図



交通アクセス

道南バス「日赤入口(北海道)」から徒歩3分

道南バス「日赤前(伊達市)」から徒歩5分

JR伊達紋別駅からタクシーで10分

高速道路伊達インターから車で5分

駐輪場あり

駐車場あり

お問い合わせ・予約

日本赤十字社
伊達赤十字病院

〒052-8511
北海道伊達市末永町81番地
TEL:0142-23-2211
URL <https://date.jrc.jp>

 伊達赤十字病院
日本赤十字社
www.jrc.or.jp

睡眠時無呼吸症候群 のご案内

Information

毎日の健やかな生活は
快適な睡眠から♪



その症状
睡眠時無呼吸症候群かもしれません

セルフチェックリスト

- 頻回に(日常的に)いびきをかく
- 肥満傾向がある
- 血圧が高い(血圧の薬を飲んでいる)
- 昼間の眠気・居眠りで困ることがある
(仕事中・会議中・運転中など)
- 夜間の眠りが浅い・何度も目が覚める
- 十分に寝ても朝に疲れが取れない・頭痛がある
- 睡眠中に呼吸が止まっていることを指摘された

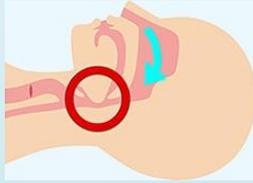
該当項目のある方は睡眠時無呼吸症候群
の詳しい検査をお勧めします

睡眠時無呼吸症候群とは

眠っている間に呼吸が止まってしまう病気です。睡眠中に10秒以上の無呼吸が1時間に5回以上出現すると睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

通常、睡眠中に気道に入ってきた空気は滞りなくのどを通過して肺に入っていきます。

しかし肥満などで首回りに脂肪がついてしまうと、舌の根元が重力の影響で下方に落ちこむことで気道が狭くなり、空気が通過しづらくなってしまいます。狭い気道を空気が通る際に抵抗が生じ“いびき”が起こります。また完全に気道が閉塞すると無呼吸(呼吸が止まる)になります。



症状・特徴

○特徴

性別 男女どちらにも起こりますが、一般的に**30-60歳の男性に多く**、体型や生活習慣も関係します。女性は女性ホルモンの影響を受け更年期以降に増加します。

身体的特徴 **太っている**
首回りに脂肪が多い
生活習慣: **飲酒(特に寝る前)**
喫煙
特定の睡眠薬の使用



○主な症状

睡眠中; **いびきをかく**
呼吸が止まる
何度も目が覚める
寝汗をかく
起床時; **頭痛がする**
体のだるさを感じる
口が渴いている
熟睡感がない
日中; **眠気がある**
疲労感がある
集中力が低下する



放置した場合のリスク

○居眠りや集中力の低下が事故を招く

日中に眠気が起こるため、なにかに集中することが難しくなります。ひどい場合は仕事中に居眠りをしたりなど業務に支障がでてくることもあります。

特に危険なのは自動車の運転の場合で、睡眠時無呼吸症候群の方は運転中の居眠りで交通事故を起こす危険性が7倍にも増えることが報告されています。



検査の方法

○簡易検査(アプノモニター)

アプノモニターとよばれる機器を用いて、鼻や口での呼吸の状態と血液中の酸素濃度を測定します。自宅への貸し出しができるため、**外来で検査を行うことが可能**です。



○精密PSG検査(ポリソムノグラフィ検査)

簡易検査で睡眠時無呼吸症候群を指摘された場合に精密検査を行います。呼吸状態や血液中の酸素濃度に加えて脳波なども測定し、無呼吸の状態や睡眠の質などをくわしく調べることで、**睡眠時無呼吸症候群のタイプや重症度の判定を行うことができます**。この検査は原則1泊入院で行います。



○様々な病気が悪化する原因になる

無呼吸の結果、体が低酸素の状態に陥ることにより**生活習慣病の悪化**が起こるだけでなく、**心臓や脳、血管に負担**がかかり、**脳梗塞や心筋梗塞などの危険性が高くなる**ことが報告されています。



治療法

○生活習慣の改善

減量や飲酒の制限、生活習慣の改善や適切な睡眠のとり方(横向き)は基本的な対策となります。

○CPAP(シーパップ)

CPAP療法は、装置からホース・鼻マスクを介し気道へ常に圧力を掛かるように空気を送りこみ、気道が塞がらないようにすることで無呼吸を抑制します。現在**閉塞性の睡眠時無呼吸症候群**に対して最も有効とされており、標準治療として広く普及しています。



※CPAP療法は健康保険が適応され、3割負担の方で費用は月におおよそ4000円台となります

当院では睡眠時無呼吸症候群のあらゆる検査と治療が可能です
心配の方は遠慮せず当科までご相談ください