

げんき通信

睡眠時無呼吸症候群(SAS)のお話

睡眠時無呼吸症候群の「無呼吸」とは、10秒以上呼吸が止まった状態をいいます。その無呼吸が1時間あたり平均5回以上あって自覚症状がある、あるいは、自覚症状はなくても15回以上無呼吸がある、また、無呼吸が1晩(睡眠時間7時間以上)に30回以上ある、このような時に睡眠時無呼吸症候群の疑いと診断されます。

SASには、空気の通り道である上気道がふさがることによって起こる閉塞型、呼吸中枢の異常が原因となっている中枢型、それらの混合型の3タイプがあります。閉塞型は肥満による首の周りの脂肪沈着、扁桃肥大、舌が大きい、鼻が曲がっている、などが主な原因になっています。一般には肥満の方が多いのですが、やせていてあごが小さいために空気の通りが悪くなって発症する場合もあります。

自覚症状としては、大きないびき(時々途切れる)、熟眠感がない、起床時の頭痛や不快感、昼間の強い眠気(居眠り)、集中力低下などがあり、交通事故、労働事故、仕事上のトラブルにもつながる深刻なもので



肥満傾向にある方は食事療法や運動など生活習慣を見直してください。



《木原店薬剤師/かわもと》

す。また、持続的な酸素不足状態になるため、心筋梗塞や狭心症、不整脈、心不全、高血圧、脳梗塞などが、ふつうの人より何倍も起こりやすくなります。睡眠リズムの乱れは自律神経やホルモン分泌のバランスを崩すことにもつながります。このように、「いびきがうるさい」という簡単な話ではないので、家族の声などで心当たりのある方はぜひ早めに専門の医療機関を受診してください。

SASの治療法

①マウスピース法：夜寝る時に専用のマウスピースを装着して、下あごを自然な位置より少し前になるように固定します。あごの位置を変えることで、のどの広がり確保され、無呼吸を防ぐことができます。口の中に物を入れたままで眠るこ

とに大きな抵抗がなければ、比較的簡単にできることが利点で、軽症の場合に用います。

②持続陽圧呼吸補助療法(C-PAP)：C-PAPは人工呼吸器の一種で、送風装置につながっているマスクをして、鼻から空気を送りながら睡眠をとるという方法です。重症例ではこの方法を選びますが、改善すればマウスピースに移行することができます。

肥満傾向にある方では減量のための努力も欠かせません。食事療法や運動など生活習慣を見直してください。アルコールは上気道の筋力を弱める作用があり、無呼吸を悪化させます。寝る前の飲酒はやめましょう。また、たばこは上気道炎を起こしやすくなるだけでなく、上気道の筋力を低下させることがあるので、禁煙が必要です。睡眠薬の中には、かえって無呼吸を悪化させるタイプのもがあります。主治医に相談してください。

C O L U M N

げんきコラム

よい眠りを…!



猛暑(酷暑)続きの日々が懐かしくなるくらい、すっと秋になりましたね。秋の夜長、いろいろな楽しみ方がありますが、よい眠りも貴重な時間です。夏の間溜まった疲れをすっきり解消しましょう。少しぬるめのお風呂に入って、今より30分ほど早寝早起きして、朝の時間をゆつくり過ごしてみてください。寝つきが悪い、すぐ目が覚める、短時間しか眠れないなどの悩みがある方は、我慢せずに治療を受けることをお勧めします。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777