

目覚め爽やかを目指しましょう！！

以下のような症状でお悩みではありませんか？

- ・毎日、よくイビキをかくといわれる。
- ・睡眠中、呼吸が時々止まっている。
- ・なんとなく眠りが浅い気がする。
- ・夜中トイレに行く回数が増えた。
- ・朝起きたとき、疲れた感じがしたり、頭痛や頭重感がある。
- ・日中、眠たくなったり、よく居眠りをしてしまう。

2つ以上当てはまる方は**睡眠時無呼吸症候群**の可能性あります。

睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠中に何度も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることが出来ない病気です。

日本人の1～2%がこの病気にかかっていると考えられています。放っておくと高血圧や心臓循環障害、脳循環障害などに陥ると言われています。

また日中に眠気が起こることで、仕事に支障をきたしたり、居眠りによる事故の発生率が高まるなどの重大な悪影響が引き起こされます。

どのような検査をするの？

まずは簡単な機械(携帯型装置)を使います。手首に機械を装着し鼻にチューブを着けるだけのものです。これはご自宅で検査ができます。この検査で異常が見つかった時に精密検査を行う場合があります。こちらは1泊2日程度の入院が必要になります。頭や顔、胸、腹、足などに電極やセンサーを着けますが、痛みなどはありません。

治療法はどんなものがあるの？

減量や横向きに寝る、あるいはアルコールや睡眠薬の中止などといった生活習慣の改善の指導に加えて、鼻マスク装置をつける方法があります。精密検査の結果によって、各患者様に最も適した方法がとられます。

爽やかな目覚めを目指しましょう！

睡眠時無呼吸症候群についてお知りになりたい方は内科担当医までおたずね下さい。

(文責 小倉)