

## 睡眠時無呼吸症候群をご存知ですか？

睡眠時無呼吸症候群は、2003年の山陽新幹線居眠り運転事故の原因として有名ですが、一般の方々の認識はあまり高くなく、知っておられても睡眠中に呼吸が一時的に止まる病気という程度にしか認識しておられないと思います。そこで、ここでは、睡眠時無呼吸症候群の症状や検査、治療について述べ、思い当たる方には是非検査を受けていただきたいと思います。

### 頻度は？

本邦における睡眠時無呼吸症候群の有病者は200万人以上いるものと考えられています。稀な病気ではありません。

### 原因は？

原因の多くは肥満であり、高血圧、糖尿病、高脂血症などの疾患を合併されている方も多くおられます。

### 症状は？

大きなイビキをかく、夜中に何度も目が覚める、起床時の頭痛やだるさ、日中いつも眠い、居眠り運転をよく起こしそうになる、などです。

### 検査は？

終夜睡眠ポリグラフィーという検査を行います。睡眠中の呼吸状態や血液中の酸素濃度を調べるために、器械を装着して、ご自宅で就寝していただきます。

### 合併症について

睡眠時無呼吸症候群は、高血圧や心臓病、脳卒中の原因となることが報告されています。また、日中の眠気により、仕事の能率低下や産業事故、居眠り運転事故など、社会的にも大きな損失をもたらすことも分かっています。

### 治療は？

1998年に在宅持続陽圧呼吸療法（NCPAP）が保険適応となり、多くの患者さまに実施されています。自宅で就寝中、気道に圧をかけて空気の通りをよくする器械です。このような内科的治療以外に外科的治療もありますが、詳しいことは医師にお尋ねください。ただし、肥満の方は、肥満の解消により病気の改善が期待されますので、食事・運動療法を心がけてください。

（文責：佐野）