

# 睡眠時無呼吸症候群について

厚生連健康管理センターがわ 保健師

渡邊 由美子さん

本人は気づかず、睡眠中に数十回も呼吸が止まってしまいう病気が、睡眠時無呼吸症候群です。無呼吸が睡眠1時間あたり5回以上、または一晩7時間の睡眠中に30回以上確認されると、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

睡眠時無呼吸症候群になると、眠りが浅くなってしまいうために、日中の判断力や集中力、作業効率の低下を招きます。重度の睡眠時無呼吸症候群の人は、健康な人に比べて、高血圧や脳卒中、糖尿病の発症リスクが高くなるなど命に関わるさまざまな合併症を招くことがあります。

## 睡眠時無呼吸症候群の主な症状

- イビキがしばらく止まり、大きなイビキで呼吸が回復
- 睡眠中に息苦しくなり、目覚めることがある
- 日中の強い眠気
- 起床時に眠気、だるさ、頭痛がある
- 熟睡感がない
- 夜中によくトイレに起きる

## 生活習慣の改善が必要です

睡眠時無呼吸症候群の予防・治療には、生活習慣の改善が重要です。夜、イビキなどが気になる人であればまる内容があれば、今日から取り組んでみましょう。

- 肥満の解消  
～肥満が原因で気道が狭くなっている人は減量をしましょう～
- 横向きに寝る  
～仰向けで寝るよりも横向きで寝ると、イビキや無呼吸の原因になる上気道の閉塞を軽減できる場合があります～
- 就寝前のアルコールは控える
- 禁煙

## 気になる人は、医療機関の受診を

「イビキを指摘された」「昼間に猛烈な眠気に襲われる」など、疑わしい症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

## 屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の中止について

新型コロナウイルスによる感染症が危惧される中、講演会聴講者の健康や安全面などを第一に考えました結果、両病院において毎月実施しております「院内学術講演会」を当面の間、中止いたします。なお、今後の講演会再開につきましては、病院ホームページ・ポスターなどにてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。