

# 医療ナビ

自分や大切な人の健康を守るために  
役立つ知識をお届けします。

## 「息が止まる」「日中眠たい」 気になる予防や検査は

### 睡眠時無呼吸 症候群

睡眠時に何度も呼吸が止まり、眠りが浅くなる睡眠時無呼吸症候群。「いびきがうるさく」「日中眠たい」など周囲から指摘されたり、自身で気になって検査を受け、判明することが多い。みたび総合病院の臨床検査技師で、日本睡眠学会の認定資格を持ち、同病院の睡眠呼吸障害センターで検査などを担当する検査室副主任榎本純也さんと岩上真弓さんに原因や予防、検査について聞いた。



シテイホテルのような内装の検査室、話を聞かせてくれた榎本さん（左）と岩上さん（右）四日市市生桑町（撮影時のみマスクを外してもらいました）

睡眠時無呼吸症候群は、一晩の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回以上、または睡眠1時間あたりの無呼吸

や低呼吸の回数が5回以上起る状態と定義される。たとえ睡眠時間をとっていても、脳も十分に休息できない状態となる。自分では分かんず、「ざつき息止まっていたよ」などと家族から指摘され、気になり出す人も多いそうだ。

原因は肥満が半分以上となつているといふ。ただ、肥満でなくても、下あごが小さい人や扁桃腺が大きいなども原因となる。「自分はいびきをしていないから大丈夫」ということもなく、日中の眠気などが気になり、検査をして



睡眠時無呼吸症候群と分かることもあるという。一般的に言われる「いびきがうるさい」は、気道が狭くなっている証拠。睡眠時無呼吸症候群ではいびきを伴うことが多く、無呼吸から呼吸が再開するときに大きないびきが起こるため、いびきをよくなる人は特に注意が必要だ。

### 合併症の危険性が

症状そのものだけでなく、危険なのは合併症。脳卒中、高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、心不全、糖尿病といった病気を引き起こしやすくなる。また、十分な睡眠でないため、日中に強烈な眠気に襲われることもある。集中できず、日中の作業や記憶力の低下にも。中等度以上の場合は、交通事故の

発生率が症状のない人と比べ、7倍高いといった報告もあるそうだ。

### 検査や治療、 予防について

検査や治療について、同病院の流れを聞いた。検査にはまずは医師の診療を受け、自宅での簡易検査となる。腹部や、指と鼻にセンサーを装着し一晩寝る。結果で睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は精密検査となる。同病院では専用の検査室で、睡眠状態と呼吸状態を併せて判定する専門的な精密検査「終夜睡眠ポリグラフィ検査（PSG）」を受けることができる。脳波や呼吸状態、酸素レベル、体位、心電図、下肢の筋電図など、さまざまなセンサーを装着し睡眠状態を全体的に精査する。

治療となった場合は、対症療法が中心。睡眠中に鼻に専用のマスクを装着、装置から圧力をかけた空気を鼻から送り込み、気道を広げて無呼吸を防ぐ「CPAP療法」がある。また、睡眠中、専用のマウスピースをつける治療法は程度が軽い場合には効果があるという。また、外科的治療をすることも。

予防については「まずは運動し、急激な肥満を防ぐこと」だという。また、過度な飲酒を避けることも予防につながるそうだ。

かわむら歯科医院  
お口の健康コラム

お子さまの歯磨き夏休み編

アイスやかき氷が美味しい季節ですね。夏休みは食事の時間や間食など不規則になりがちです。家にいるとだらけてしまいがちですが、歯磨きも忘れずに！ 外出先などで歯磨きが難しい場合は、うがいや水分補給で、お口の中を清潔に保つことを心がけましょう。

学校の検診で指摘事項があった方は予定が立てやすい夏休み中に再診を。当院は歯磨き指導もしていますのでお気軽にご相談下さい。



かわむら歯科  
ホームページ

### かわむら歯科医院

四日市市曾井町東門60-1

059-326-9191

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	●	●	●

休診日：月・水・日・祝

院長 川村裕美

保険でのお困りごありませんか?

## Aflac

アフラックサービスショップ 四日市店 専任代理店  
(株)市川保険事務所

- 女性スタッフも対応
- 各種保険取扱あり

代表の市川です!!

お問い合わせフォームはこちら

四日市市生桑町340-2 (アフラック 四日市)

### 0120-37-8162

10:00~18:00 水・日定休 ※休日対応可 (要予約)

院

6:00

0658

パソコン

グループFP

3-7785

参加者募集

福祉・介護の仕事に興味のある方

就職氷河期世代 対象

## 介護職員初任者研修

受