

# その症状、 睡眠時無呼吸症候群 かもしれません

暑く寝苦しい夏が過ぎ、暦の上では秋ですが、みなさんはぐっすり眠れていますか。睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。睡眠不足や睡眠の質の悪化は生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきました。

## 睡眠時無呼吸症候群とは

眠っている間に10秒以上の無呼吸や低呼吸が繰り返される病気です。睡眠1時間あたり5回以上の無呼吸・低呼吸があり、かつ日中の眠気などの症状を伴うときに診断されます。

原因には、息をするときの空気の通り道が狭い閉塞症、呼吸を司る脳の指令がうまくいかない中枢性、両方を認める混合性があります。

## 睡眠時無呼吸症候群の人の特徴

- 寝ている間に大きないびきをかく
- 睡眠中に呼吸が止まっていると指摘されたことがある
- 起床時に頭痛やだるさがある
- 肥満や糖尿病、高血圧がある
- 日中に強い眠気や倦怠感を感じたり、集中力がなくなったりする



ご自身やご家族で  
このような症状の  
ある人はいませんか。  
該当したら要注意!

## 睡眠時無呼吸症候群になると どうして問題か

睡眠時に無呼吸がおきると睡眠の質が低下します。日中強い眠気を感じるほか集中力が低下したり注意力が散漫になったりします。特に注意すべきなのは自動車などの運転です。漫然運転や居眠り運転をする確率が高まり、そのため交通事故が発生しています。

また心筋梗塞や脳梗塞、高血圧、不整脈、糖尿病を合併することがわかっています。

