

# 健康だより

## 睡眠時無呼吸症候群(SAS)

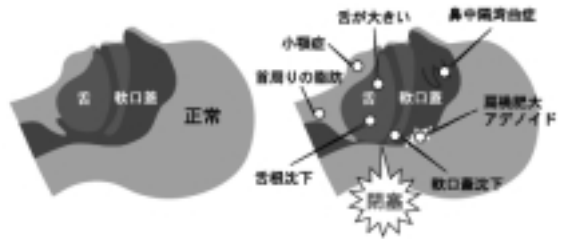
### どのような病気？

睡眠中に10秒以上呼吸がとまり、無呼吸が5回以上繰り返される病気です。主に、睡眠時無呼吸症候群は、生活習慣病（高血圧、糖尿病など）と密接に関係しており、そのままにしておくと命の危険になることもあります。また、睡眠時無呼吸症候群の特有の眠気は交通事故を起こす危険もあり、早期に適切な治療をすることが大切です。



### 原因は？

空気の通り道（上気道）が、閉まる（閉塞）ことにより起こります。閉まる原因は、首まわりに脂肪がつく、扁桃腺が大きくなる（扁桃肥大）、アデノイド（咽頭扁桃増殖症）、気道へ舌が落ち込む、舌が大きい（巨舌症）、鼻が曲がっているなどがあげられます。また、欧米人の患者さんは、肥満の人がほとんどですが、日本人はアゴが小さいため、気道がふさがれやすく、やせているのに睡眠時無呼吸症候群の方がいます。



### 症状は？

<p>いびき</p> 	<p>起床時の頭痛</p> 
<p>日中の眠気やだるさ</p> 	<p>そのほか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 中途覚醒 （睡眠中なのに脳が起きている状態）</li> <li>• 不眠</li> <li>• 集中力の低下</li> </ul> <p>など</p>

### ：専門医療機関の受診：

無呼吸を指摘されたり、睡眠時無呼吸症候群の疑いがある場合は、専門の医療機関を受診しましょう。必要な検査をして治療方法が決まります。

### ：生活習慣の改善：

睡眠時無呼吸症候群は生活習慣と密接に関わっています。今までの生活習慣を見直すことが改善の第一歩です。

