

～睡眠時無呼吸症候群～

内科 朱 宰弘しゅ さいこう

「いびきがうるさい、ひどい」と言われたことがありますか。

現在国内では、約2,000万人がいびきをかいていると言われていています。いびきには、深酒をしたときや風邪で鼻の通りが悪くなっているときに起こる問題のないものと、何らかの原因でいびきが慢性化して心身に様々な影響を与えるものがあります。その1つが「睡眠時無呼吸症候群」です。

深刻なのは、寝ている間に生じる無呼吸が、起きているときの私たちの活動に様々な影響を及ぼすこと、気付かないうちに日常生活に様々なリスクが生じる可能性があることです。

睡眠時無呼吸症候群の人は、目覚めが悪く、日中の眠気が強くなったり、注意力が散漫になったり、夜間のトイレの回数が増えたりします。また、高血圧、心疾患、糖尿病及び肥満などの生活習慣病、脳卒中など生命の危険をきたす病気にも関わりがあります。さらには本人の

生命を蝕むばかりか、日中の眠気や注意散漫によって、他の多くの生命を奪う悲惨な交通事故を起こす原因にもなります。人生の約3分の1を占める睡眠中の障害が、日常生活に様々な影響を及ぼすのがこの病気の怖さです。

「睡眠時無呼吸症候群」の定義には次の2つが挙げられています。

- ①睡眠中に無呼吸を繰り返し、その結果、日中に眠くなる、熟睡感がないなどの種々の症状を呈する疾患
 - ②無呼吸(10秒以上の呼吸停止)をひと晩7時間の睡眠中に30回以上、あるいは1時間当たりに5回以上起こす病態
- 思い当たる節のある方は一度受診又はご相談ください。

問合せ 市民病院 ☎24-6111 FAX 22-0887