

健康特集

寝ている間に忍び寄る・・・

睡眠時
無呼吸症候群

こんな症状ありませんか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> いびきが大きいと言われる | <input type="checkbox"/> 寝起きが悪い、すっきり起きられない |
| <input type="checkbox"/> 朝までいびきが続く | <input type="checkbox"/> 起床時に頭痛がある |
| <input type="checkbox"/> 夜中に何度も目が覚めたり、よくトイレに行く | <input type="checkbox"/> 睡眠時間は十分なのに、日中眠気がある |
| <input type="checkbox"/> 寝苦しいことが多い | <input type="checkbox"/> 運転中や会議中など重要な時でも眠くなることもある |
| <input type="checkbox"/> 寝ている間、呼吸が止まっていると言われたことがある | <input type="checkbox"/> よく寝ているつもりでも疲れが取れない |
| | <input type="checkbox"/> 生活習慣病(高血圧・脂質異常・高血糖)がある |

チェックの数が多いほど、「睡眠時無呼吸症候群」の可能性が・・・

睡眠時無呼吸症候群(SAS)ってどんな病気？

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、無呼吸・低呼吸を繰り返し、睡眠が障害される病気です。

いびきは睡眠中に狭くなった気道を空気が通るときに生じる気道壁の振動音ですが、気道が塞がるといびき・呼吸が止まってしまうことがあります。呼吸が止まり血液中の酸素濃度が低下すると、目が覚めて再び呼吸をし始めますが、眠り出すとまた止まってしまうという悪いサイクルを一晚中繰り返し、深い睡眠が全くとれなくなり、日中に強い眠気が出現します。

SASの代表的な症状である「日中の眠気」。集中力の低下や居眠りはさまざまな事故を引き起こす原因に。SASの人が交通事故を起こす頻度は、SASのない人の2.5倍にもなるとも言われています。

寝ている間の状態は自分では気づきにくい

日本のSASの潜在患者は940万人と試算されており、症状に気付かないまま悪化させていく患者はますます増えていくなると言われています。自覚症状の感じ方には個人差があるので、寝ている間の様子はぜひご家族やパートナーに聞いてみましょう。

気になる症状がある方は、内科や耳鼻咽喉科・循環器科の医師に相談を。



睡眠時無呼吸症候群(SAS)ってどんな治療をするの？

SASの代表的な治療法のひとつが持続陽圧呼吸療法「CPAP療法」(Continuous Positive Airway Pressure)です。睡眠時にマスクを装着し、そこから送り込む空気の圧で気道が塞がるのを防ぎます。

それとともに大切なのは、減量・禁酒・禁煙・睡眠中の体位など、生活習慣の見直し。合わせて取り組むことでSASの改善を図ります。治療の目的は、日中の眠気やいびきの改善とともに、心筋梗塞・脳梗塞などの重い合併症を防ぐこと。治療により睡眠中の低酸素状態が改善されると、心血管疾患のリスクは大きく下がります。



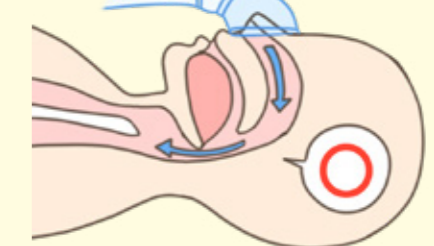
CPAP療法とは

無呼吸



気道がふさがってしまい、一定時間以上呼吸が止まってしまう

CPAP



鼻から空気を送り込み、気道がふさがってしまうのを空気圧によって防ぐ

株式会社村田製作所 医療・ヘルスケア機器統括部からのお知らせ

ムラタ CPAP MX のご紹介



医療・ヘルスケア機器統括部は、2023年5月にCPAP装置「ムラタ CPAP MX」をリリース。これまでの部品事業で培った小型化技術を活用し、小型ながらも機能性に優れたCPAP装置です。「ムラタ CPAP MX」のコンセプトは、「2 WAY SMART UNIT」。小型で軽量なので、出張先や旅行先への持ち運びも可能です。自宅では、静音機能や加湿機能などを付与して、より快適な睡眠を提供します。