

睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群とは読んで字のごとく「睡眠時」に「無呼吸」になる病気です。英語では **Sleep Apnea Syndrome (SAS)** と書きます。

「無呼吸」とは10秒以上の呼吸停止と定義され、この無呼吸が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上ある方は睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

「無呼吸＝息ができない」ので死んでしまうのではないか？と思われがちですが、実は、この無呼吸自体で、死んでしまうことはありません。

放っておくと**高血圧**や**心臓循環障害**、**脳循環障害**などの生活習慣病に陥るといわれています。また、日中の眠気などのために、仕事に支障をきたしたり、居眠りによる事故の発生率を高めたりするなど、**社会生活に重大な悪影響**を引き起こします。山陽新幹線の運転士の居眠り事故は記憶に新しいと思います。

SASはしっかり治療すると無呼吸がなくなり、生活習慣病や眠気などの症状もきちんとコントロールできます。この病気はなにも特殊な病気ではありません。有病率は人口の4%と言われており、日本には200万人いると言われていています。しかし、なかなか気がつきにくい、いびきをかく程度で受診するなんて恥ずかしいという理由などで、まだまだ治療を受ける方が少ないのが現状です。

そこで、南宇和病院では今年度から、「無呼吸症候群の簡易検査」を行っております。1泊2日の入院で診断ができます。

以下のような症状や徴候があり、「もしや？」と思われる方は、どうぞ内科外来もしくは耳鼻科外来でご相談ください。

症状	徴候
いびき	高血圧
日中の眠気 (運転や会議中など集中しなくては行けないのに眠くなる)	肥満
起床時に頭が痛い	不整脈
熟睡感がない	浮腫
インポテンツ (ED)	糖尿病
夜、何回もトイレに起きる	

