



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和7年・6月号 ～

「睡眠時無呼吸症候群」とは？

睡眠時無呼吸症候群（**SAS**：Sleep Apnea Syndrome）とは、睡眠中に呼吸が一時的に停止する症状です。これにより睡眠の質が低下し、日中の眠気や疲労感につながり、重要な健康リスクが伴うこともあります。睡眠の質が低下すると、体のなかでさまざまな変化が起こります。

交感神経が活性化し、ストレスホルモンが過剰に分泌されます。そうすると、脂肪が増加しやすくなり、血糖や血圧の上昇、成長ホルモンの分泌が低下、筋肉が減って、脂肪が蓄積されやすい状態になります。

さらに脂肪が増えると体内のインスリンが正常に働かないため、糖尿病を発症することがあります。



こわい「いびき」の存在

疲れているときやお酒を飲んだとき、鼻が詰まっているとき、体調が良くないときなどは、誰しもが*いびき*をかきます。

そして「*いびき*」というと、周囲の人に迷惑がかかる騒音とだけ取り上げられがちです。しかし、たかが「*いびき*」とあなどってはいけません。近年の研究で、人間の健康に多大な影響をおよぼすことが分かっています。放っておくと重大な合併症や突然死を引き起こす病気です。

日中の眠気が強い場合、**睡眠時無呼吸症候群**である可能性が濃厚です。

心当たりがある場合は、一度チェックリストをつけてみましょう。

JESS™ (Japanese version of the Epworth Sleepiness Scale)

ESS 日本語版

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいとうとうする（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか。最近の日常生活を思い浮かべてお答えください。

以下の状況になったことが実際になくても、その状況になればどうなるかを想像してお答え下さい。（1～8の各項目で、○は1つだけ）

すべての項目にお答えしていただくことが大切です。

できる限りすべての項目にお答えください。

	うとうとする可能性はほとんどない	うとうとする可能性は少しある	うとうとする可能性は半々くらい	うとうとする可能性が高い
1) すわって何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、本、書類など）	→ 0	1	2	3
2) すわってテレビを見ているとき	→ 0	1	2	3
3) 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	→ 0	1	2	3
4) 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	→ 0	1	2	3
5) 午後に横になって、休息をとっているとき	→ 0	1	2	3
6) すわって人と話をしているとき	→ 0	1	2	3
7) 昼食をとった後（飲酒なし）、静かにすわっているとき	→ 0	1	2	3
8) すわって手紙や書類などを書いているとき	→ 0	1	2	3

Copyright, Murray W. Johns and Shunichi Fukuhara. 2006.

睡眠時無呼吸症候群の検査・治療について

●簡易検査 自宅で手軽にいびきや呼吸をチェック

自宅でも取扱い可能な検査機器を使って、普段と同じように寝ている間にできる検査です。

手の指や鼻の下にセンサーをつけ、いびきや呼吸の状態から睡眠時無呼吸症候群（SAS）の可能性を調べます。自宅でもできる検査なので、普段と変わらず仕事や日常生活をそれほど心配せずに検査することができます。多くの場合はまずこの簡易検査から行ないます。

主に酸素飽和度を調べる検査（パルスオキシメトリー）と、気流はいびき音から気道狭窄や呼吸状態を調べる検査があります。



●内科的治療 CPAP 治療



「Continuous Positive Airway Pressure」の頭文字をとって、「CPAP（シーパップ）療法：経鼻的持続陽圧呼吸療法」と呼ばれます。閉塞性睡眠時無呼吸タイプに有効な治療方法として現在欧米や日本国内で最も普及している治療方法です。

CPAP 療法の原理は、寝ている間の無呼吸を防ぐために気道に空気を送り続けて気道を開存させておくというもの。CPAP 装置からエアチューブを伝い、鼻に装着したマスクから気道へと空気が送り込まれます。気道を保つことにより気道の閉塞を防ぐ、いわば「**空気の添え木**」のような役割を果たします。

定期的な治療と生活習慣の改善により、症状の管理と全体の健康向上が期待できます。

「**睡眠時無呼吸症候群**」は当院で治療が可能です。お気軽にご相談ください。

気になる「食事」のこと

栄養バランス、気にしていますか？

健康も美容もダイエットも、栄養バランスの良い食事が基本。ところが、実践できている人は減少傾向にあります。コツさえつかめば意外と簡単。ちょっと意識するだけで、毎日の食事がより充実します！

手の込んだ料理ではなくても、このポイントをおさえるだけで栄養バランスは良くなります。3品を揃えるのが大変な時は、主食・主菜・副菜の食材が揃うように意識しましょう。

【例】



具たっぷり（野菜＋お肉等）
カレー



野菜たっぷり焼きそば
目玉焼きのせ



手軽な揃え方のコツ



主菜と副菜の両方がとれるおかず



野菜たっぷりみそ汁で
汁物と副菜を兼ねる



そのまま食べられるものを常備



牛丼とミニサラダ

お弁当やお惣菜は組み合わせを工夫



具たくさんのメニューを選ぶ

宮城県栄養士会より引用