

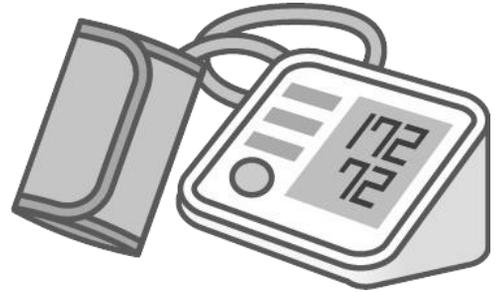
# 睡眠時無呼吸症候群

ズズズ...  
～検査～

夜間のいびき・日中の眠気ありませんか？

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、睡眠中に呼吸が停止または浅くなる状態が繰り返される病気です。これにより、体内の酸素不足や睡眠の質の低下が引き起こされ、日中の眠気や集中力の低下、さらには高血圧や心疾患のリスクが増加します。睡眠時無呼吸症候群患者は高血圧発症リスクが1.4倍～2.9倍。重症睡眠時無呼吸症候群患者は交通事故を起こす可能性が2.5倍と高いです。

1.4～2.9倍



高血圧と交通事故リスク

2.5倍



当院では新たな睡眠時無呼吸症候群検査機器を導入しました。鼻に呼吸を感知するセンサーを指先に体内酸素濃度を測定するセンサーを取り付け寝てもらうだけです。使いやすいデザインで誰でも簡単に操作できます。自宅での検査となるためにリラックスした状態で自然な睡眠状態を測定できます。いびきが気になる方や日中の眠気が続く方は一度ご相談ください。



検査機器の内容物  
装着後就寝してください。



裏面へ

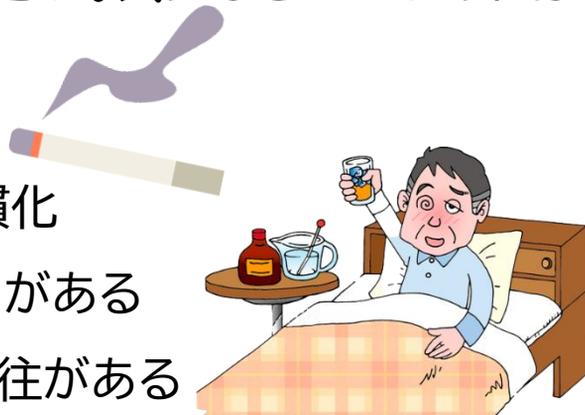
5% CPAPなど治療中



SAS(睡眠時無呼吸症候群)の患者は推計900万人と推測されています。この900万人のうち実際に治療を受けている患者は約5%の50万人。未治療患者やそもそも自分自身が睡眠時に呼吸停止していると気づいていない人が850万人(95%)います。

次の項目に当てはまる方は注意してください。気になることがあれば当院スタッフにお問い合わせください。

- タバコがやめられない
- お酒が好きで、寝る前のお酒が習慣化
- 体重過多で暴飲暴食してしまうことがある
- 高血圧、糖尿病、高脂血症などの既往がある



睡眠時無呼吸症候群の原因には、高血圧・糖尿病・高脂血症などが挙げられます。これらの改善には食生活はもちろん運動も重要です。「運動の種類がわからない」「運動をどのくらいの頻度ですればいいのかわからない」など運動に対しての疑問があれば当院スタッフまでお尋ねください。可能な限り運動に対してのアドバイスを行います。



まつまえ循環器内科クリニック

Matsumae Cardiovascular Medicine Clinic

ニュースレター25号

2025年6月