

元気からだ! Q&A

睡眠時無呼吸症候群の 症状や病気の見極め ポイントなど、 教えてください。

千葉県医師会 広報・ホームページ委員会

森谷 哲郎 医師

Q

睡眠時無呼吸症候群ってどんな呼吸になるの？

A

「ガガガガガ」。大きなイビキをかきながら寝ている方が、「ガガッ…ガガッ…」とといったきり、呼吸が止まってしまふ。しばらくすると、喘ぐようにイビキ呼吸を再開。呼吸の停止は1分以上続くことも珍しくありません。

とても苦しそうにみえるのですが、本人はぐっすり眠っている。不思議ですよね。

Q

どんな症状がでるの？

A

夜にきちんと寝ているのに、昼間に強い眠気に襲われる方は可能性があるかもしれません。テレビをみたり、読書をするときに眠くなる。運転中に強い眠気に襲われる。会議中にうとうととしてしまふ。電車です座ると2、3駅の区間でも寝てしまふ、などが特徴的な症状です。特に、居眠り・不注意運転による交通事故は大きな社会問題となっています。

また意外ですが、夜に2回以上「おしっこ」で目が覚める、という方も要注意です。

Q

その他にどんな特徴があるの？

A

一般に太り気味の方に多いと言われています。男性が多く、女性の2〜3倍です。

また、多血症、つまり血が濃くなることがあります。眠気が強い方で、健康診断で血色素量（ヘモグロビン）の高値を指摘された方は検査を受けてもいいかもしれません。

睡眠時無呼吸症候群は高血圧症、心不全などに大きな影響を及ぼします。それらの病気のある方は特に注意しましょう。

Q

何科を受診すればいいの？

A

どんな検査、治療になるの？
内科（特に呼吸器内科や循環器科）や耳鼻科が専門です。病院だけでなく、検査をしてくれるクリニックも数多くあります。医療機関に電話して尋ねてみましょう。インターネットで探すこともできます。

検査ですが、一泊二日で行う入院精密検査のほかに、機械を借りて自宅で行う簡易検査もあります。

治療はCPAPシーパップと呼ばれる鼻マスクのような機械を使います。「こんな機械、かえって苦しそつだなあ」「大袈裟おおげさでいやだなあ」と思う方もいらつしやるかもしれませんが、多くの方が問題なく使われています。まずは、気軽に医療機関に相談してみましよう。

