

睡眠時無呼吸症候群（SAS）について

医療法人 いまい医院
院長 今井 慎
若松区白山 1 - 17 - 25
電話：761 - 2502

人は、人生の約 3 分の 1 を睡眠に費やしますが、実は、睡眠は身体にとっても大切な事なのです。睡眠により、心や身体の疲れをとり、気力や体力といったエネルギーを充足するために欠くことができないものなのです。また睡眠には、病気を治したり、成長を促う効果もあります。では、もしその睡眠が十分でなかったら？最近、課題となった睡眠時無呼吸症候群(SAS といいます。)という病気をご存知ですか？SAS は、睡眠中に何度も呼吸が止まった状態(無呼吸が 10 秒以上持続する)が、繰り返される病気です。無呼吸が繰り返されることで、身体に無理がかかり SAS の中でも重症の方は、高血圧などの生活習慣病を合併したり、繰り返される無呼吸による低酸素血症のため動脈硬化の更なる進行を招き、心筋梗塞・脳梗塞といった脳血管障害等の合併症が報告されています。では、SAS とは、どんな症状を示すのでしょうか。いびき、日中の異常な眠気、肥満などの症状が多く認められますが、SAS の一番大きな問題は、睡眠時の無呼吸に自らが気付く事が少ないということです。むしろ自覚症状として重要なものは、日中の異常な眠気であります。運転中など絶対に起きていなくてはならない状況でも寝てしまうような病的な眠気であります。これは、無呼吸による低酸素血症のため、眠りが浅く熟眠できていないために起こります。本来、睡眠障害の病気であるのに、自覚症状としての不眠の訴えがなく、日中の眠気から、逆にどこでも、すぐに寝れるなどの症状が見られることもあり、本人がなかなか気付にくいのも事実です。SAS は家族などの他人が、気付くことが重要であります。放置すると、脳血管障害や生活習慣病のリスクを高める病気でもあります。放置せずに受診されて下さい。最後に SAS の方の多くは肥満を伴っておりますが、非肥満者でも下顎の発育や耳鼻科領域の病気でもなりうるので、肥満ではないので大丈夫！とは思わないで下さい。