



ばんクリニック

BAN CLINIC



ばん先生と

“睡眠時無呼吸症候群”

について知ろう。



鈴鹿市のみなさん、こんにちは！

毎日記録的な暑さで寝苦しい夜が続き、日中に眠気を感じる方も多いのではないのでしょうか。でもその眠気、本当に寝不足によるものですか？頻繁に日中の眠気を感じる時、睡眠時無呼吸症候群（以下 SAS）が隠れているかもしれません。睡眠中に空気の通り道である「のど」（上気道）が狭くなることによって無呼吸状態（10 秒以上呼吸が止まること）と大きないびきを繰り返します。狭いのどに無理やり空気を通そうとするといびきが生じます。無呼吸により身体が低酸素状態となり、また、睡眠が分断されて眠りも浅くなるため日中に眠気を感じるが多くなります。SAS が恐ろしいのは、放置しておくときさまざまな生活習慣病を合併してしまうところです。高血圧、心不全、糖尿病、脳卒中、うつ病、認知症など様々です。時には致命的な不整脈が起きる可能性もあり、突然死の原因にもなりえます。今では御自宅で簡単にできる簡易検査があります。専用の検査器具を一晩、胸に付けて寝て頂だけで御自身のいびきが危険か、どの種類のいびきに該当するか、SAS かどうかを調べることができます。もちろん保険適用です。日中の眠気や習慣的ないびきでお悩みの方はお気軽に御相談ください。

いつ検査をすれば良いのか？今でしょ！