



【お知らせ】
5月23日(水)午後～5月26日(土)まで学会のため、院長休診です

いびきは睡眠時無呼吸の前兆です

当院でできる検査

- ・採血
- ・心臓超音波
- ・腹部超音波
- ・頸動脈超音波
- ・下肢超音波
- ・禁煙外来
- ・睡眠時無呼吸検査

睡眠時無呼吸症候群と肥満・糖尿病



睡眠時無呼吸症候群は、文字通り寝ている間に何度も呼吸が止まる病気です。英語では Sleep Apnea Syndrome といって、頭文字をとって SAS (サスと読みます) と呼ばれています。睡眠中、平均して1時間に5回以上、それぞれ10秒以上呼吸が止まる場合は、この症候群の可能性がります。

この症候群は単に呼吸が止まるだけの病気ではありません。心臓、脳、血管に負担をかけるのです。実は、睡眠時無呼吸症候群があるだけで高血圧症、脳卒中、狭心症、心筋梗塞など循環器病を合併する危険が高まることがわかっています。無呼吸回数が多くなるにつれて、つまり重症になればなるほど、そのリスクは高くなります。しかし、一方で、この症候群の治療をきちんと受けると、長生きできる可能性があることもわかっています。いびきは無呼吸の前兆です。そのため、いびきは睡眠時無呼吸症候群の患者さんの多くに認められます。しかしこの症候群はいびき以外には自覚症状が出にくい病気です。昼間の眠気を自覚される方もいますが、それは半数程度で、なかなか自分だけではわかりにくい病気なのです。周りの人から寝ている時のいびきや無呼吸を指摘されている方は、ぜひ専門医療機関を受診してください。そして、周りでいびきがひどい方や寝ている間に呼吸がしばしば止まる方がいたら、ぜひ受診を勧めてあげてください。

睡眠時無呼吸症候群の症状

日中眠気



いびきだけじゃない！こんな症状はありませんか？

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の代表的な症状をご紹介します。自覚症状の感じ方や程度には個人差がありますから、可能であれば寝ている間のことについてぜひご家族やパートナーにきいてみてください。「ちょっと疲れているだけ」、「いつものこと」で終わらせず、日常生活を振り返ってみましょう。さらに詳しくチェックするには、セルフチェックをご活用ください。

寝ている間

- ・いびきをかく
- ・いびきが止まり、大きな呼吸とともに再びいびきをかきはじめる
- ・呼吸が止まる
- ・呼吸が乱れる、息苦しさを感ずる
- ・むせる
- ・何度も目が覚める(お手洗いに起きる)
- ・寝汗をかく

起きたとき

- ・口が渇いている
- ・頭が痛い、ズキズキする
- ・熟睡感がない
- ・すっきり起きられない
- ・身体が重いと感ずる

起きているとき

- ・強い眠気がある
- ・だるさ、倦怠感がある
- ・集中力が続かない
- ・いつも疲労感がある

睡眠時無呼吸症候群になりやすいタイプ



- ・首が太い
- ・肥満男性
- ・へんとう肥大
- ・顎が小さい

検査について

ご自宅で睡眠時無呼吸症候群(SAS)の簡易検査が受けられます

●簡易検査自宅配送サービスとは？

ご自宅で、簡単に睡眠の状態を検査できるシステムです。検査は簡単で、一晩寝るときに装着し、後日検査結果がわかるシステムです。

●どのような検査ですか？

この検査は、主に睡眠時無呼吸症候群(SAS)を簡易的に判断するための検査です。手と顔にセンサーをつけて、眠っている間の呼吸と血液中の酸素(濃度)の状況を調べます。少しわずらわしいと感ずるかもしれませんが、痛みを伴う検査ではありません。安心して検査をしてください。



動脈血酸素飽和度 (SpO2)

血液中の酸素濃度の目安パーセントで表示します。換気が悪くなると、酸素濃度が下がり、体に悪影響を与えます。換気の指標となる重要な測定項目です。

気流センサー

口鼻からの気流の流れを測定し、無呼吸や呼吸が弱くなった状態(低呼吸)が無いかを調べます。1時間当たりの無呼吸/低呼吸の数(無呼吸低呼吸指数: AHI)を算出します。SASの重症度を診断する上で重要な指標です。



いつでも、ご相談ください！

暑くなってきました！飲み物のお話

【飲料の糖分含有量に関して強調表示をする場合の基準値】

●飲料の糖分含有量に関して「含まない」や「低い」といった旨の強調表示をする場合には、下記のような基準値が定められています。

- ・糖類が100mlあたり0.5g未満の飲料製品【無糖】【糖類ゼロ】などの表示を使用してもよい
- ・糖類が100mlあたり2.5g未満の飲料製品【微糖】【低糖】【糖分ひかえめ】などの表示を使用してもよい



市販されている飲み物で、【微糖】とか【低糖】【無糖】といった糖分に関する表示がありますが、これら糖分表示の違いやその基準というものをご存知でしょうか？
糖分に限らずカロリーや脂質など、ある特定の栄養成分が「多い」「少ない」といったことを強調して表示するためには、「健康増進法」という法律にある栄養表示基準で定められている基準量を満たしていなければいけなくなっています。

ちなみに、基準となる糖類はショ糖・果糖・ブドウ糖・乳糖・麦芽糖など、含まれている糖分の合計のことです。また、「甘さひかえめ」などといった表現は、あくまでも味覚に関する表示であり、強調表示ではないとされているので、「糖類の含有量が少ない」という意味合いではないということに注意する必要があり、気になる場合には製品に表記されている栄養成分表示の糖類の量を確認することをお勧めします。

