

あおぞら



◎特集 1

『いびき』が死を招くってホント?!

～睡眠時無呼吸症候群について～

◎特集 2

昼寝のチカラ

『いびき』が死を招くってホント?!

睡眠時無呼吸症候群 <SAS ; Sleep Apnea Syndrome>

寝ている間にいびきが止まる！ 呼吸が止まる！
寝ている間の事なので、本人にはわからない！

10秒以上続く無呼吸が、睡眠1時間に平均5回以上認められる場合をSASと呼びます。

息が止まって死んでしまうことはありません。しかし、無呼吸がつづくことで酸素不足になり、身体に負荷がかかり、高血圧、心疾患、脳血管障害、糖尿病などに罹患します。酸素不足になると苦しいので、自分では知らないうちに目を覚まし呼吸をします。眠りが分断され、眠りの質が落ち、昼間の眠気が強く、事故(交通事故、労災事故)の原因になります。目が覚めると交感神経が働き血管は収縮します。収縮した血管に血液を送るために血圧が上がり、早朝高血圧の原因となります。酸素はヘモグロビンによって運ばれます。酸素不足になるとヘモグロビンを作って酸素を運べといった指令が出ます。ヘモグロビンが多くなれば、血はドロドロしてきて、脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなりかねません。酸素不足になり大きな呼吸をすると心臓へ帰ってくる血液量が増加し、利尿ホルモンが放出され、何度もトイレに起きることになります。SASの人は、正常な方と比較して、高血圧は2倍、心疾患は3倍、脳卒中は4倍、糖尿病は1.5倍発症する可能性があり、わが国では600万人以上の方がSASに罹患していると言われています。

このような症状はありませんか？ お早めにご相談ください。



大きないびきをかく



睡眠中に『呼吸がとまっている』
と言われたことがある



朝起きた時、疲れが残る、
頭痛がする



昼間、我慢できないほど眠くなる



肥満の傾向がある



睡眠中、トイレに起きる

眠気を客観的に評価する方法(ESSによる評価)

以下の8項目の状況での眠気を4段階で評価する。

- 0:絶対に眠らない
- 1:30%程度の確率で眠ってしまう
- 2:50~60%の確率で眠ってしまう
- 3:70~80%以上の確率で眠ってしまう

状況	点数			
座って静かに本を読んでいるとき	0	1	2	3
テレビを見ているとき	0	1	2	3
劇場や会議の場で静かに座っているとき	0	1	2	3
1時間程度、他人が運転する車の助手席に座っているとき	0	1	2	3
午後に時間があき、横になり静かにしているとき	0	1	2	3
座って他の人と話をしているとき	0	1	2	3
酒を飲まずに静かに座っているとき	0	1	2	3
自分が運転中、交通渋滞で車を数分間停車させているとき	0	1	2	3

5点以上 10点以下:眠気は強いので、自分の周囲にいる人にいびきや呼吸の停止があるかどうかをみてもらう必要があります。

11点以上:眠気は非常に強いので、SASの可能性がります。早めに医師にご相談されることをお勧めします。

SASの検査

ポリソムノグラフィー(PSG) : 睡眠状態をトータルに評価する検査法

寝ている間の脳波、筋電図、眼球運動、呼吸の状態、いびき音、寝相、血液中の酸素の濃度等を測定して、無呼吸を評価します。夜、20:00頃入院、PSGを行い、朝、6:00頃には退院。仕事は休まず検査できます。

3月の公開講座では睡眠時無呼吸症候群についてさらに詳しくお話させていただきます。

ご興味ございましたら1階受付窓口または、お電話でご予約を承ります。

受付時間: 平日 午前9時~午後16時30分
土曜日 午前9時~12時

電話: 03-3721-7121(代表)

※お電話でお申し込みされる方は、公開講座の予約とお伝えください。

気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

田園調布中央病院 院長 呼吸器専門外来 成瀬 博昭

「昼寝のチカラ」

暖かくなり、ついウトウトしてしまう時期になりましたが、皆さんお昼寝はされているでしょうか？2014年3月に厚生労働省は「健康づくりのための睡眠指針」を11年ぶりに改訂、業務効率の改善に昼寝を推奨して以降、日本の企業でも昼寝を推奨する企業は増えています。では具体的に昼寝にはどのような効果があるのでしょうか

・効果1

疲労回復

昼寝は夜の睡眠と比べて3倍も疲労回復効果が得られます。
その効果は「昼寝10分＝夜の睡眠（一番深いとき）の10分」相当になります。



・効果2

ストレス解消

仕事や勉強に集中した脳はフル回転しており、疲労が蓄積しています。
そのため、昼寝によって外部の情報をシャットアウトする事で脳はようやく休憩することができ、リフレッシュできるのです

・効果3

心臓病やアルツハイマーのリスク低下

昼寝をすることで心臓病のリスクが低下するという検証結果が、ギリシャのアテネ医科大学やハーバード大学医学部において報告されています。また、昼寝をする習慣のある人はそうでない人に比べてアルツハイマー型認知症になる確率は5分の1とも言われております。



効果4

記憶力向上

昼寝をすると、脳は情報を整理するため、記憶力をアップすることができます。

このように昼寝には様々なメリットがありますが、ただ昼に寝ればよいというわけではありません。効果的な昼寝の時間は **15～30分**であり、**30分以上の昼寝は逆効果になってしまいます。**

たとえ30分では物足りないと感じても、30分以内で昼寝をきりあげ習慣化させることで効率よく昼寝のメリットを享受できるのです。

寝すぎさえしなければ昼寝にはメリットしかありません。昼寝が習慣化していない人はぜひ明日から実践して「昼寝のチカラ」を体感してください！

