

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome：SAS）について

7月に入り、夜になっても日中の暑さが残り寝苦しい夜が続いていますね。

疲れをとるためには睡眠の質が大事、とは言っても最近流行りの少しお高い寝巻きや寝具の話ではありません。

皆さんは睡眠時無呼吸症候群という病気を聞いた事がありますか？



睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に断続的に無呼吸を繰り返した結果、日中傾眠などの種々の症状を呈する疾患の総称です。

一晩7時間の睡眠中に、30回以上の無呼吸がある(10秒以上の呼吸気流の停止)、または、1時間あたりに5回以上の無呼吸がある場合に、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

いびきがうるさい、とか寝てる時呼吸が止まっているよ、と言われる、夜間に何回も目が覚める、睡眠時間は取っているはずなのに日中眠くて仕方がない…これらの症状に心当たりがある方はもしかしたら睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

日本国内でも潜在的な患者数は約1000万人程度いると言われており、決して珍しい病気ではありません。

さらに睡眠時無呼吸症候群には高血圧や糖尿病といった生活習慣病が合併しやすいと言われており、心臓病や脳卒中など命に関わる病気とも深い関連があると示唆されています。

検査自体は痛みもなく、機器を用いてご自宅でも行えるものですので、**興味があれば一度ご相談頂ければと思います。**

皆様体調管理には気を付けて、夏を乗り切ってください。ではまた。