



睡眠時無呼吸症候群について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

いびきがひどい、呼吸をしていない時間があるような気がする…など、家族や周りの人の睡眠で気になることはありませんか？その症状はもしかしたら、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

睡眠中のことは自分では気づきにくいものです。今回は睡眠時無呼吸症候群についてご紹介しますので、ご家族などに、ご自分の睡眠中の様子を聞く参考にさせていただければと思います。

睡眠時無呼吸症候群とは



睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に呼吸が止まる病気です。

無呼吸とは、10秒以上の呼吸気流の停止（気道の空気の流れが止まった状態）のことで、この無呼吸が7時間の睡眠中に30回以上、または1時間あたりに5回以上ある場合は、睡眠時無呼吸となります。

睡眠中の無呼吸は自分では気づきにくいので、病院で検査や治療を受けていない方も多いいわれています。また、普段の生活や健康にも影響を及ぼすため、早期に検査や治療を受けることが大切です。

いびきや無呼吸の原因

いびきは、睡眠中にのど（気道）が狭くなり、空気が通るときにのどが振動して音が鳴る状態です。

睡眠時無呼吸は、気道が閉塞することにより、換気ができなくなることで起こります。

いびきや睡眠時無呼吸は肥満と関係していますが、その他に扁桃が大きい、顎が小さい、加齢、鼻づまりなどの原因もあります。

あなたは大丈夫？



睡眠時無呼吸症候群の可能性をチェック！

Q 1 毎晩、大きないびきをかいて寝ているといわれますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q 2 睡眠中に呼吸が止まっていたといわれたことがありますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q 3 昼間、強い眠気を感じることはありませんか？ (居眠り運転をしそうになった、会議中にウトウトしてしまうことがよくあるなど)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q 4 朝起きたとき、疲れが残っている感じや、十分眠れていない感じ、頭重感・頭痛などがありますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q 5 若いころより体重が増えたり、肥満の傾向がありますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

「はい」と答えた質問はいくつありましたか？

5つのうち、1つでも「はい」と答えたら、睡眠時無呼吸症候群の可能性があると考えられます！

裏面では、眠気テスト、睡眠時無呼吸症候群の症状や予防法をご紹介します。

眠気テストでセルフチェック！

表面のチェックで睡眠時無呼吸症候群の可能性があるかも？
と思った方は、眠気テスト(Epworth Sleepiness Scale)を
してみましょう。



次のような場面で、どのくらい眠気を感じますか？もっとも当てはまるものを1つ選び、選んだ数字を合計してみてください。

- 0：ウトウトする(居眠りをする)ことはない
1：ときどきウトウトする(居眠りをする)ことがある
2：ウトウトする(居眠りをする)ことがよくある
3：だいたいいつもウトウトする(居眠りをする)

Q 1 座って本や雑誌、新聞を読んでいるとき	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
Q 2 テレビを見ているとき	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
Q 3 会議や映画館など、他の人もいる場所で座っているとき	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
Q 4 他の人が運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
Q 5 午後に横になって休息しているとき	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
Q 6 座って人と話をしているとき	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
Q 7 お昼ご飯(お酒は飲まない)の後、静かに座っているとき	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
Q 8 自分で車を運転中、渋滞や信号待ちで数分間止まっているとき	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3



合計

点



- 合計**11点以上**：病的な眠気があると考えられます。原因の1つとして、**睡眠時無呼吸症候群の可能性**があります。
○合計11点未満：睡眠中に大きないびきをかいている、呼吸が止まっているといわれたり、日中に強い眠気を感じるという場合は、**睡眠時無呼吸症候群の可能性**があります。

睡眠時無呼吸症候群の症状

睡眠時無呼吸症候群の症状は、いびきや呼吸停止だけではありません。代表的な症状をご紹介しますので、ご自身やご家族で振り返ってみましょう。

- <寝ているとき> 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始める、呼吸が止まる、呼吸が乱れる・息苦しさを覚える、何度も目が覚める、寝汗をかく
<起きたとき> 口が乾いている、頭痛、熟睡感がない、すっきり起きられない、身体が重く感じる
<起きているとき> 強い眠気がある、だるさ・倦怠感がある



睡眠時無呼吸症候群を予防しよう

睡眠時無呼吸症候群は、寝ている間に脳や身体に大きな負担がかかるだけでなく、高血圧や心疾患を合併したり、眠気や運転中の居眠りによる交通事故など、健康面・普段の生活に様々な影響を及ぼします。いくつか予防法を紹介しますので、今日からできることを始めてみましょう。

- ☆**適正体重の維持**：喉や首まわりの脂肪沈着を避けるため、太り気味の方は適正体重を目指しましょう。
- ☆**寝酒は控える**：寝るときは筋肉が緩んでいます、お酒はさらに筋肉を緩めます。気道を支える筋肉が緩むと、気道が狭くなってしまいます。
- ☆**鼻症状を改善・鼻呼吸にする**：口呼吸は鼻呼吸のときよりも咽頭が狭くなり、気道が閉塞しやすくなります。口呼吸をされている方は、耳鼻咽喉科で相談してみましょう。
- ☆**睡眠薬の服用は医師と相談する**：睡眠薬には、無呼吸症状を悪化させたり、助長させるものがあります。医師と相談して服用するようにしましょう。
- ☆**寝るときの姿勢を工夫する**：仰向けよりも横向きで寝ると、気道の閉塞を軽減できる場合があります。



専門医療機関はインターネットから調べることができますので、少しでも気になる症状があれば、早めに病院を受診して相談しましょう。