

第28回 いびきをかいて寝ていませんか

—いびきの中に隠れている睡眠時無呼吸症候群

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

あなたは大丈夫？
眠っている間に無呼吸にな
っているかも

「お父さんのいびきがうるさい」「お昼にウトウトばかりしている」など言われたことはありませんか。

いびきの原因は気道（空気の通り道）の一部が狭くなることよって起こります。これがひどくなると一時的に気道が閉塞し、無呼吸となります。つまり、睡眠時無呼吸症候群（sleep apnea syndrome: SAS）です。

SASは皆さんもお聞きになったことがあるかと思えます。2003年、

新幹線の運転手が居眠り運転をしたことで注目されました。SASがあると居眠り運転の頻度は5倍に増加し、心臓病や脳卒中の発症率も2〜3倍に増加します。

どんな人がなりやすい？ SASの診断方法

実は、いびきは危険な病気の徴候なのです。どのような患者さんがなりやすいかというと、「太っている」「首が短い」「太い」「飲酒をする」「タバコを吸う」などがあります。男性の方が女性よりもなりやすいですが、閉経後は女性も頻度が増えます。

では、どのようにSASを診断すればいいのでしょうか。いびきをかく、寝ている時に息が止まる方は一度内科を受診し相談して下さい。

日野病院では、指先で酸素濃度を24時間測定できる携帯型の装置があります。まずは、この装置をつけて自宅で夜間、無呼吸による酸素濃度の低下がないか調べて下さい。異常が見つければ、一泊

入院して精密検査を受けましょう。

あなたに合った治療方法で、健康的な睡眠ライフを

治療法は、肥満のある方は減量するために食事・運動療法を行います。飲酒は無呼吸を誘発するため控えるようにします。また、気道の閉塞を防ぐ

ために口腔内装置をつけることもあります。

重症例では鼻腔に特殊なマスクを取り付け、気道を陽圧にすることで気道の閉塞を防ぐ持続陽圧呼吸療法を行います。

快眠と健康の維持のためにいびきのある方は一度検査を受けましょう。

日野病院 看護の日イベント

あなたの肝ぞう大丈夫?!

～知って、守ろう「肝ぞう」のこと～

日野病院では、5月12日の「看護の日」に合わせ、次のとおりイベントを開きます。お気軽にお越しください。

日時 / 5月11日（土）午前10時～正午

場所 / 金持テラスひの

内容 /

▼講演：「肝臓について」 講師：孝田雅彦 日野病院長

※そのほか、肝臓病の中で最も多いウイルス性肝炎についてのお話や、生活習慣病・肥満が原因で起こる脂肪肝についてのお話もあります。

▼ほかにもさまざまなコーナーもご用意♪

ゆっくりカフェ（健康相談） / 体脂肪測定、血圧・血糖測定、エコーで脂肪肝チェック / ユニフォーム試着体験 / じげの美味しいものコーナー（菅福元気邑） / セルプひのバザー / アクセサリーショップ（さくら工房）

問合せ / 日野病院（電話 72-0351）

