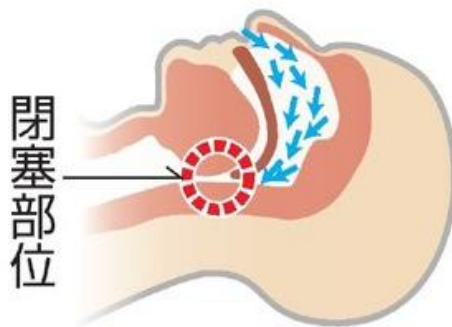


(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局TEL053(463)4312 みかん薬局TEL053(584)2230 いちご薬局TEL055(946)6430

## 睡眠時無呼吸症候群について

### どんな病気？

睡眠時無呼吸症候群は、文字通り寝ている間に何回も呼吸が止まる病気です。寝ている間に舌が喉の方向に沈み、気道(空気の通り道)をふさぐことで起きます。



### 症状とリスク

特徴的な症状は、いびきと日中の強い眠気です。それ以外は自覚症状の出にくい病気ですが、脳や心臓の病気を合併するリスクが高まることがわかっています。

### 診断

問診などにより、疑いのある人は精密検査に進みます。精密検査では、1泊2日程度の入院が必要です。精密検査の自己負担は2万円程度です(施設や負担割合などによって異なります)。問診の内容のひとつに、下記のようなチェックリストがあります。

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいとうとする(数秒～数分眠ってしまう)と思いますか。最近の日常生活を思いうかべてお答えください。以下の状況になったことが実際になくても、その状況になればどうなるかを想像してお答えください。

0=とうとする可能性はほとんどない 1=とうとする可能性は少しある  
2=とうとする可能性は半々くらい 3=とうとする可能性が高い

状況	点数
①すわって何かを読んでいるとき(新聞、雑誌、本、書類など)	0 1 2 3
②すわってテレビを見ているとき	0 1 2 3
③会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0 1 2 3
④乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0 1 2 3
⑤午後に横になって、休息をとっているとき	0 1 2 3
⑥すわって人と話をしているとき	0 1 2 3
⑦昼食をとった後(飲酒なし)、静かにすわっているとき	0 1 2 3
⑧すわって手紙や書類などを書いているとき	0 1 2 3

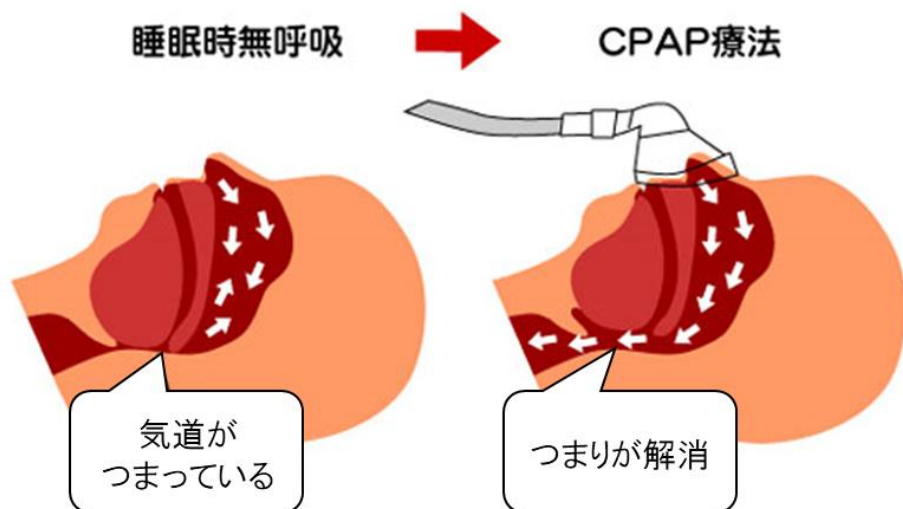
合計が11点以上あると  
睡眠時無呼吸症候群の  
疑いあり

# 治療

肥満が原因の場合が多く、生活習慣の改善による減量が第一になります。減量による効果が小さい、または、中～重症の患者さんの場合には、CPAP(シーパップ)療法がおこなわれます。

## CPAP療法

眠っている間にマスクを通じて空気を送り込み、その圧力で気道のつまりを解消する治療方法です。治療には、定期的な診察も必要です。CPAP療法と定期的な受診あわせて、1カ月当たり5千程度の自己負担で実施できます(施設などにより異なります)。



## CPAP療法でよくあるトラブルと解決方法

◆ マスクが顔に合わない

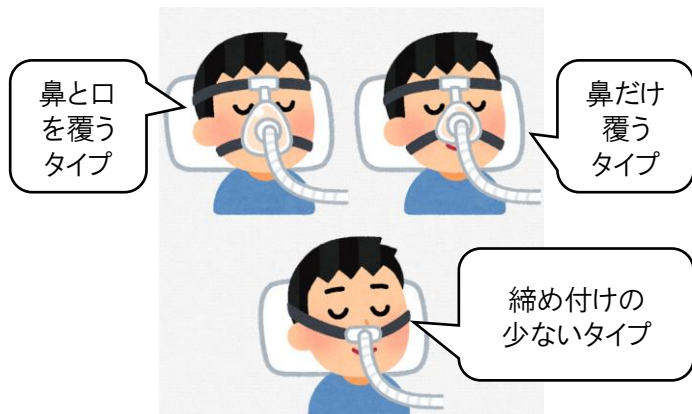


マスクのタイプはいろいろあります。顔に合ったマスクを選びましょう。

◆ 鼻や口が乾く



CPAPは外気を取り込んで送ります。部屋の加湿をしてみましょう。加湿機能がついたCPAPもあります。



## 最後に

睡眠時無呼吸症候群は自分では気づきにくい病気です。まわりの人から寝ている時のいびきや無呼吸を指摘されたら、専門の病院を受診してみてください。

【参考】

TEIJIN Medical Web 帝人ファーマ株式会社 医療関係者向けサイト <https://medical.teijin-pharma.co.jp/zaitaku/remedy/cpap/01/>

公益財団法人 循環器病研究振興財団 “知っておきたい循環器病のあれこれ”

文責：ことぶき薬局 山本