



常陸大宮済生会病院

内科・呼吸器科  
中山 雅之 先生

## 睡眠時無呼吸症候群について

睡眠時無呼吸症候群は、眠っている間に呼吸が止まる病気です。

喉や気道が塞がってしまう閉塞性と、脳から呼吸指令が出なくなる中枢性の2種類があります。

10秒間以上の気流停止（簡単に言うと呼吸が止まる、または弱くなること）を無呼吸とします。

### <リスクと予防方法>

寝ている間におきる無呼吸のために、気付かないうちに普通の生活で様々な危険が生じることがあります。重症の睡眠時無呼吸を放っておくと、心臓病や脳卒中を引き起こしたり、眠気によって交通事故を招いたりすることがありますので、注意が必要です。

予防法として、体重を落とす・飲酒を控える（寝酒は睡眠時無呼吸を悪化させる）・横向きで寝るなどの工夫がありますが、これらには改善の限界があります。



### <検査と治療>

睡眠時無呼吸症候群の診断はポリソノグラフ検査で行われ、自宅で行う簡易検査と病院で行う精密検査があります。無呼吸の回数が1時間あたり20-40回以上と多ければ、治療を勧めます。寝ている時に大きなイビキをかく・または呼吸が止まると言われる、寝苦しい、日中に眠気が強い・体がだるい・頭が重い等の症状がある方は、一度医療機関を受診して検査を受けたほうがよいでしょう。（ただし、睡眠時無呼吸症候群の検査・治療ができる医療機関は限られていますので、事前に確認が必要です）

閉塞性無呼吸症候群の一般的な治療法として、CPAP（シーパップ）療法があります。鼻にCPAPマスクをつけて寝ると、CPAP装置からエアチューブを伝わってマスクから気道（のどから気管に通じるところ）へ空気が送り込まれ、狭くなった気道を開かせて無呼吸を防ぎます。CPAP療法を開始した方は、基本的に月1回、医療機関を受診する必要があります。

### <平成28年度 常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況>

※救急受け入れの人数を月別に表しています。（休日・時間外を含む）

