

何科にかかればいいの?



# 循環器内科や耳鼻咽喉科で相談を

この病気の怖いところは、『ストレス』『過労』『年のせい』と思い込んで病気として捉えないことです。

### 簡易検査

#### ※検査可能

場所:自宅

費用: 3割負担で約5,000円

携帯型の装置を自宅で就寝 時に装着し、睡眠中の呼吸 状態や心拍数、酸素飽和度 (SPO2)などを調べます。



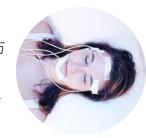
# 精密検査(ポリソムノグラフィー)

### ※検査可能

場所:1泊2日入院

費用:3割負担で約6万

脳波・心電図・呼吸・血 液中の 酸素などの生命信 号を測定して、より詳細 に睡眠呼吸障害を検査で



ポリソムノグラフィーイメージ

たとえば、いびきなどの 症状に加え、高血圧症、 心臓病などの既往歴の ある方など

たとえば、いびきなどの 症状に加え、鼻づまり、

扁桃肥大を指摘された

盾環器内科

第2・4 月曜日 第2・4 金曜日

きます。

午前11:30までの「フリー診察」枠で受診できます。

耳鼻咽喉科

平日 | 月曜日~金曜日

午前11:30までの「フリー診察」枠で受診できます。

※ 検査費用・外来内容は2025年1月7日現在の情報です



· 0 ()

# 原因や症状に応じて変わります

# CPAP(シーパップ)

専用の機器を装着し、寝ている間に鼻から空気 を送り込み、睡眠中の呼吸をサポートします。



### マウスピース療法

マウスピースを装着して、下顎を前方に 出すことで、気道を広げる治療法です。

場合によっては、扁桃が大きい場合、手術で 取ることもあります。

<mark>病気の予防</mark>にもつながります



稲沢 市民病 院ニュース

電話 0587-32-2111 発行日 令和7年2月1日 発行部数 1000部

Fax 0587-32-2151

広報誌バックナンバー



# \稲沢市民病院/

# 病院 News。



inazawa municipal hospital news

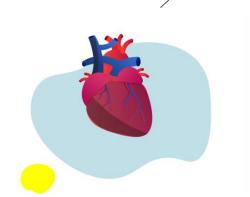
# 見逃さないで!あなたの睡眠

# 循環器疾患

不整脈 狭心症 心筋梗塞 心不全 高血圧症

# 睡眠時無呼吸

症候群





# 心不全特集

Vol.2

毎日、ぐっすり眠れていますか? 本来、身体と脳を休めるはずの睡眠が夜中にトイレに頻回に行き 眠りが浅く、目が覚めたり、日中に強い眠気がきたりすることはありませんか? 今月号は、睡眠時無呼吸症候群と心臓の病気の関係についておはなしします。

発行元 稲沢市民病院広報委員会 E-mail hospital@city.inazawa.aichi.jp 今回は、"心不全特集" 第2弾として睡眠時無呼吸症候群 についておはなしします。

# 見逃さないで!あなたの睡眠

夜ぐっすり眠れていますか?朝スッキリ目覚めていますか? 今月号は、先月号の心不全特集vol.1につづき 「睡眠と心不全の関係」についてのおはなしです。



循環器內科部長 石原 大三 医師



- いびきをかく □ 夜間、頻回にトイレに行く
- □ 肥満傾向 □ 夜中に何度も目が覚める
  - │ 高血圧がある │ 目覚めがスッキリしない
- □ 起床時に頭痛がある □ 日中、突然眠たくなる

寝ている間もからだに 寝担を与えている!?

すいみんじむこきゅうしょうこうぐん

# 睡眠時無呼吸症候群 (SAS)とは?

Sleep Apnea Syndrome (SAS)

# SAS→睡眠の質が悪くなる→病気につながる!?

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に何度も呼吸が止まる病気です。睡眠中に何度も息が止まると眠りの質が低下し、日中の眠気やからだの怠さなどの症状を引き起こし、社会生活に影響を及ぼすことがあります。また、睡眠中の酸素不足により交感神経 注1が活発化し、心拍上昇、血圧上昇につながります。このことが心臓に負担をかけ、不整脈、心不全の引き金となることがあります。時には死に直結することもある怖い病気です。放っておくと高血圧症、糖尿病、高脂血症、心筋梗塞、狭心症、心不全、脳卒中などの生活習慣病を合併するリスクが高くなります。この病気は治療によって改善することが多く、周りの人にいびきや無呼吸を指摘されたら早めに専門医療機関を受じすることをおすすめします。注1山でクマに遭遇した場面をイメージしてください。緊張状態で呼吸が荒くなり、心臓の鼓動が見まり、ストレスを感じませんか?交感神経はからだの活動性を高める働きをします。心臓の鼓動が見まり、ストレスを感じませんか?交感神経はからだの活動性を高める働きをします。

## 睡眠時無呼吸症候群(SAS)×高血圧

睡眠中の無呼吸が長期間続くと交感神経の活動が活発化し、血圧が上昇すると考えられています。 つまり、寝ていても身体の機能が活発に稼働した状態になります。睡眠中の無呼吸によって低酸 素状態が長期間続くことで血管が収縮し、高血圧を引き起こすリスクが高まります。高血圧症の 方が睡眠時無呼吸症候群の治療を開始したら血圧が改善することもあり、高血圧と睡眠時無呼吸 症候群は影響しあっているため、医師の適切な診断のもとで治療を選択することが望まれます。

### 睡眠時無呼吸症候群(SAS)×糖尿病

夜間の睡眠が阻害されると低酸素状態が続き、<mark>交感神経の活動が活発化</mark>するため血糖値を下げる インスリンというホルモンの働きが悪くなります。 これにより血糖値が下がりにくくなり、糖尿 病を合併しやすくなります。睡眠時無呼吸症候群は、高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満などの さまざまな病気を引き起こす原因となります。 心筋梗塞

高血圧症

SAS

心不全

糖尿病

脳血管障害

高脂血症

※高血圧症、糖尿病、高脂血症から心筋梗塞、心不全へと 悪循環につながります。他にも精神疾患や認知機能の低下など さまざまな病気につながる可能性があります。

# 生活習慣の改善も大切!!

- □ 飲酒は気道閉塞の原因になります。 就寝前の深酒は控え目に。
- □ 肥満も気道閉塞の原因になります。 体重管理が大切です。ここでも運動 バランスの良い食事がキーワード になってきます。

# 身体的な特徴

### 痩せているからといって安心は禁物!?

睡眠時無呼吸症候群(SAS)と聞いてどんな人をイメージしますか? 体格のいい中年男性がかかるイメージを持つ人が多いのではないでしょうか?

肥満が原因となることは多いですが、痩せている人、女性や子供でも

かかる病気です。 それは、顔や首まわりなどの解剖学的要因も発症に関与している と考えられているからです。SASになりやすい人のからだの特徴をご紹介します。

□ 肥満

□ 閉経後の女性

□ 小さい下顎

□ 高齢<sup>3</sup>

□ 顔が小さい

□ 扁桃肥大 など

※アジア人(日本人を含む)は小顔・小顎な骨格のため肥満でなくてもSASを発症しやすい。

