



何科にかかればいいのか？

当院は睡眠時無呼吸症候群を循環器内科と耳鼻咽喉科で診察しています。



検査 | まずは、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』と思いついて病気が隠れていないこと。『いびき』『日中の眠気』を見逃すことで、症状の裏にある命に関わる病気が進行していることもあります。

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
※個室料金含む

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きます。



ポリソムノグラフィーイメージ

循環器内科

第2・4月曜日 第2・4金曜日
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

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ことがある方など

もしも睡眠時無呼吸症候群と診断されたら？

治療 | 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。



CPAP装着イメージ

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。

外科手術

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。

適切な治療をすれば自覚症状の改善や循環器疾患や他の病気の予防にもつながります。



稲沢市民病院 /

病院 News.



Vol. 93
2025. February

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。

稲沢市民病院ニュース

発行日 令和7年2月1日

発行部数 1000部

発行元 稲沢市民病院広報委員会

電話 0587-32-2111

Fax 0587-32-2151

E-mail ho.spital@city.inazawa.aichi.jp

広報誌バックナンバー



今回は、“心不全特集”
第2弾として睡眠時無呼吸症候群
についておはなします。



循環器内科部長
石原 大三 医師

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診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、心臓の鼓動が早まり、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めます。

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、交感神経の活動が活発化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。

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。

Check!



こんな症状ありませんか？

- 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負担を与えている！？



※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
- 小さい下顎したあご
- 高齢者
- 顔が小さい
- 扁桃肥大へんとうひだい 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。

