

睡眠時無呼吸とは

睡眠中に呼吸が繰り返し止まる、または浅くなる病気で、医学的には10秒以上の無呼吸が1時間に5回以上起こると異常とされます。呼吸が途切れるたびに脳が覚醒反応を起こすため、本人は気づかなくとも熟睡できない状態が続きます。

その結果、日中の強い眠気、集中力の低下、朝のだるさなどが現れます。放置すると、眠気による交通事故の危険に加え、高血圧・心疾患・脳血管障害などのリスクが高まることが知られています。単なる「いびき」や「疲れ」とは異なる重要な疾患です。

診断方法

- ・簡易検査：呼吸状態や酸素濃度を測定し、異常の有無を確認します。
- ・終夜ポリソムノグラフィー検査（PSG）：脳波・呼吸・心電図などを詳細に測定する精密検査です。

当院は2000年から睡眠時無呼吸症候群の診療を行い、2500名以上に対応してきました。2023年には睡眠時無呼吸センターを開設し、多職種で診療しています。

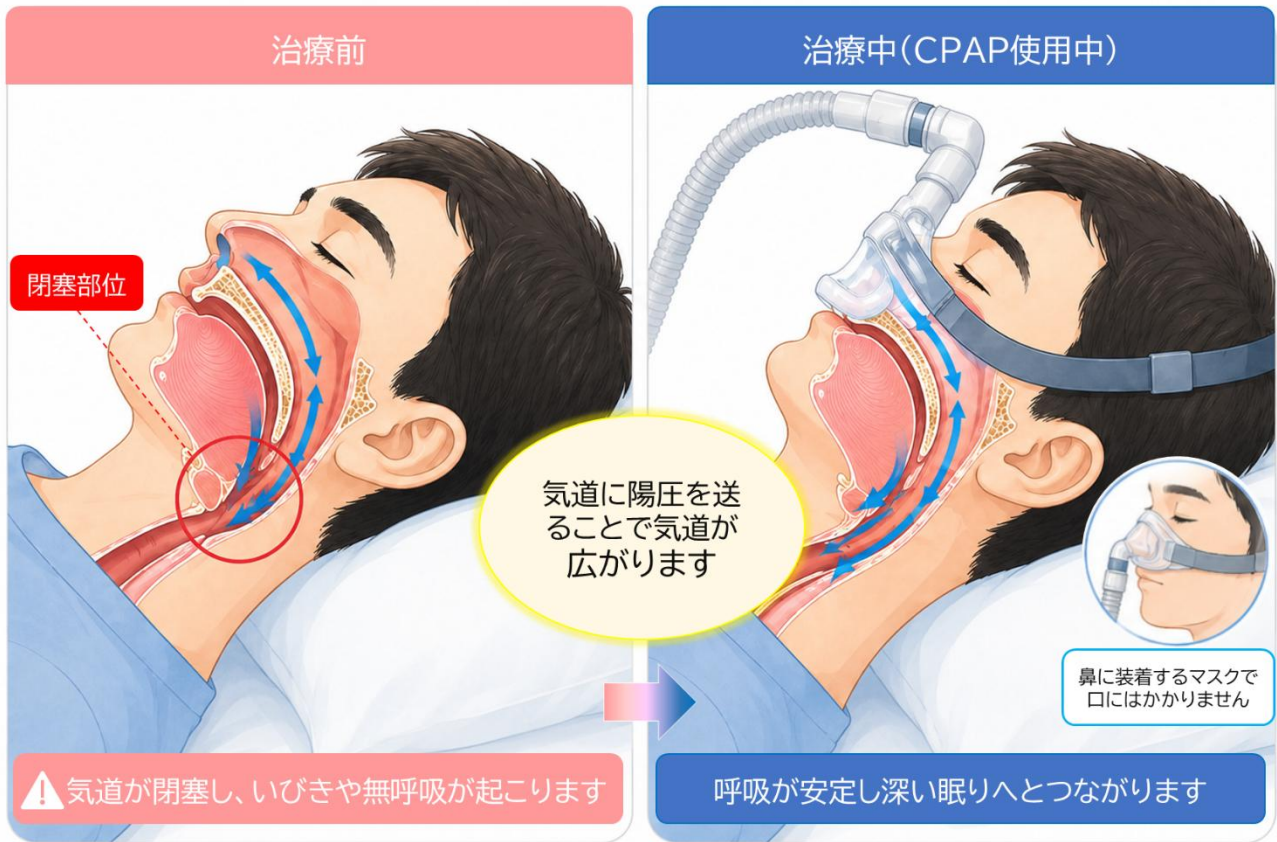
自宅での簡易PSGから一泊二日の精密検査、CPAP治療まで一貫して提供し、県内の医療機関から多くの紹介を受けています。

主な治療

- ・CPAP治療（持続陽圧療法）：マスクから空気を送り込み気道を広げる、最も一般的で効果的な治療。
- ・生活習慣改善（減量、禁煙、飲酒を控えるなど）
- ・マウスピース
- ・手術（解剖学的に問題がある場合に検討されます）

ひどいイビキや睡眠中の呼吸停止がある場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。睡眠中の小さな異変が、大きな健康リスクにつながる可能性があります。気づくことが予防の第一歩です。

《CPAP 治療で呼吸がスムーズに》



生成 AI で画像を作成し加工して作成