

# いびきを指摘されたら、 睡眠時無呼吸症候群かも!?



## 睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に呼吸が止まったり浅くなったりすることをくり返す病気です。

### 症状

以下のような症状が続いている方は、この病気の疑いがあります。

- ✓ 大きないびき
- ✓ 日中の眠気や疲労感
- ✓ 睡眠中の窒息感
- ✓ 夜間の頻尿
- ✓ 起床時の頭痛など



### 原因

様々な原因で空気の通り道である上気道が狭くなることで起こります。

- ✓ 肥満
- ✓ 首が短い
- ✓ あごが小さい
- ✓ 扁桃腺肥大があるなど



### 検査・治療

問診・診察を行い、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあれば、検査へと進みます。検査には、ご自宅でできる簡易検査と入院施設で行う精密検査があります。検査により診断がつけば、CPAPなどの医療機器を用いて治療を開始します。



睡眠時無呼吸症候群は、いびきや日中の眠気だけが問題となる病気ではありません。集中力の低下や起床時の頭痛のほか、仕事のパフォーマンスの低下を来したり、居眠り運転による交通事故を起こしたりするケースもたびたび報道されています。また、睡眠中の無呼吸のために身体に必要な酸素を十分に取り込むことができず、不足分の酸素を補おうとして心臓がいつもより強く働きます。こうした酸素不足や心臓の負担が続くと、将来的には高血圧、狭心症や心筋梗塞、脳血管障害などを引き起こす危険性が高くなります。

たくさんの危険があるっぴ



睡眠時無呼吸症候群を放置しておくと症状がどんどん進行し、命に関わる深刻な事態を引き起こしかねません。昼間の眠気が病気のせいだと気づくことは難しいかもしれませんが、家族やパートナー、友人などから、いびきや無呼吸を指摘されて気づくことも多いですので、その際には検査をご検討下さい。当院ではご自宅でできる簡易検査を行っておりますので、気になる症状のある方はお気軽にご相談下さい。

### Doctorコラム



## 花粉症や鼻炎でお悩みの方へ 舌下免疫療法で体質改善!



今年はスギ花粉症が猛威を振るいましたが、毎年花粉症(季節性鼻炎)や1年を通しての鼻炎(通年性鼻炎)で悩まれている方におすすめの治療法が舌下免疫療法です。

従来の対処療法とは異なり、アレルギーの原因であるアレルゲンを少量から投与することで身体をアレルゲンに慣らし、長期にわたって症状をおさえたり、症状を和らげる効果が期待できます。

現在、スギ花粉症とダニアレルギー性鼻炎に対して舌下免疫療法を行うことができます。

【スギ花粉症の場合】花粉飛散時期(1月～5月)の治療開始ができないため、6月から治療を開始します。

【ダニアレルギー性鼻炎の場合】1年中治療を開始できます。

体質を改善して根本的な治療が期待できる舌下免疫療法についてご興味がある方はぜひご相談下さい。