

# いびき、昼間の眠気、気になりませんか？ 「睡眠時無呼吸症候群」

聖隷佐倉市民病院

## 「睡眠時無呼吸症候群」って？

2003年、山陽新幹線の運転士居眠り事件を覚えていらっしゃるでしょうか？「睡眠時無呼吸症候群（SAS：Sleep Apnea Syndrome）」という言葉がわが国で「躍有名になったのはおそらくこの事件ではないか」と思います。以来「睡眠時無呼吸症候群」は社会的な認知度が高まり、最近ではテレビの健康関連の番組でもしばしば取り上げられるようになりました。「睡眠時無呼吸症候群」は夜間睡眠中自分では気づかぬうちに息が断続的に止まる病気です。眠った時に、喉の周辺の筋肉が空気の通り道（気道）を圧迫して気道が狭くなりま

突然死、この「睡眠時無呼吸症候群」が原因で起こる場合もあります。

次に社会的問題として山陽新幹線の事件に代表されるような居眠り運転や作業ミスなどを引き起こしかねないことです。海外の大きな事故で、1979年米国スリーマイル島原発事故、1986年ソ連チェルノブイリ原発事故、1986年スペースシャトル爆発事故などはこの「睡眠時無呼吸症候群」が関係しているのではないかと言われています。

## 「睡眠時無呼吸症候群」の治療は？

適切な治療を行うと日中の眠気や倦怠感などの症状がなくなるだけでなく、合併症を予防したり改善することができます。軽症の方は減量や飲酒を控えるなど生活習慣の改善により症状が軽減したり、無くなることもあります。中等症・重症の方はCPAP（シーパップ）療法が第一選択です。

CPAP療法は寝る時に器械を使う治療法です。自宅で簡単にでき、保険が効きます。ご自身あるいは家族・知人に心あたりの方がいれば、一度受診してみたいかがでしょうか。

## 「睡眠時無呼吸症候群」は何故怖い？

まず自身自身の問題としてさまざまな合併症を引き起こす、又は増悪させることです。高血圧、虚血性心疾患、脳卒中などの循環器疾患や糖尿病などと関係し、自身自身の身体を蝕んでいきます。しばしば耳にする夜間の

不足のような状態です。「睡眠時無呼吸症候群」には種々の原因が考えられますが、代表的なものに肥満があげられます。



CPAP療法（経鼻的持続陽圧呼吸法）  
資料提供：帝人在宅医療株式会社

CPAP療法は寝る時に器械を使う治療法です。自宅で簡単にでき、保険が効きます。ご自身あるいは家族・知人に心あたりの方がいれば、一度受診してみたいかがでしょうか。



**聖隷佐倉市民病院**  
〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2  
TEL.043-486-1151  
FAX.043-486-8696  
URL: <http://www.seirei.or.jp/sakura/>



## 聖隷佐倉市民病院 健診センター



人間ドック・各種オプション検査・健康診断をご受診いただけます。  
【お問い合わせ】TEL.043-486-0006 FAX.043-486-1687  
mail: [sk-dock@sis.seirei.or.jp](mailto:sk-dock@sis.seirei.or.jp)  
住所: 〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2

●ご相談下さい。  
記事関連についてのご質問・ご相談は  
聖隷佐倉市民病院までお問い合わせ下さい。  
(電話 043-486-1151)

## すたつとコラボレーション企画 こどもアート展作品募集

佐倉市は今年開国150周年を記念して、歴史的な資源をいかした様々な記念事業を展開しています。

そこで佐倉市に住む子どもたちに、好きな佐倉の場所の絵を描いてもらい、病院内をはじめ佐倉市内の数箇所やインターネット上での展示会を企画しています。

子どもたちの作品が患者さんを勇気づけ、地域の魅力を再発見し、未来のまちづくりに繋がってくれることを願っております。

たくさんのご応募をお待ちしております！

### 【応募詳細】

- 対象：小学6年生まで
- 応募およびお問い合わせ先（持ち込みも可能です）  
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2  
聖隷佐倉市民病院 経営事務課 こどもアート展受付係  
もしくは、  
〒285-0012 佐倉市田町74-1 (株)高千穂ネットワーク内  
すたつと編集部 こどもアート展受付係
- 締め切り：9月30日（火）消印有効
- 優秀者には記念品を贈呈いたします。
- 応募作品は展示期間が終了後、ご返却いたします。

