

不眠・いびきサポート外来のご案内

● 不眠症の症状

このような症状でお困りの方は当院へご相談ください



夜間の症状



- ・なかなか寝付けない（入眠困難）
- ・夜中に何度も目が覚める（中途覚醒）
- ・朝早く目が覚めてしまう（早朝覚醒）
- ・いびきや睡眠中に息が止まっているのを家人に指摘される

昼間の症状



- ・疲れが取れない
- ・眠い
- ・眠れないことへの不安
- ・気分がすぐれない
- ・イライラしやすい
- ・仕事や勉強に集中できない
- ・記憶力や判断力の低下
- ・事故やミスをしやすい

● 不眠の原因

- ・ ストレス
 - 多忙、人間関係、業務や学業の負荷、家庭内の問題、金銭問題など
- ・ 生活習慣の問題
 - 寝る前のスマートフォンやパソコン、ゲームに熱中する、不規則、シフトワーク、夜型生活など
- ・ 嗜好品や薬の影響
 - カフェイン、アルコール、服用薬など
- ・ 体調不良
 - 腰痛、痒み、咳、鼻づまり、頻尿など
- ・ メンタル不調
 - うつ病、不安障害など

● 不眠症の診断・治療

- ①日常生活を見直して、不眠の原因となる生活習慣を改善します。
- ②正しい睡眠知識を知ってもらい、眠れなくなる原因を探ります。
- ③原因や症状に合わせて、必要に応じて薬を服用します。
- ④睡眠時無呼吸症候群(SAS)が疑われる方には睡眠時無呼吸の検査を行います。

● 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中にいびきとともに何度も呼吸が止まった状態（無呼吸）や呼吸が浅く・弱くなる（低呼吸）が生じることにより、日常生活に支障をきたしたり、健康障害が生じてくる病気です。睡眠中に呼吸が止まり、身体に取り込まれる酸素が少なくなると、睡眠中でも脳が起きた状態になります。何度も脳が起きるので、睡眠の量と質が低下してしまい、日中の強い眠気や居眠りに繋がります。無呼吸が毎晩、しかも年単位で起こることで、心臓・血管系の病気や多くの生活習慣病と関連することが指摘されています。特に、高血圧症との関連が示されており、狭心症・心筋梗塞などの冠動脈疾患や脳卒中の発症にも関係しています。また、居眠りによる交通事故や、仕事の作業能率低下、性格上の変化との関連が言われています。いびきや無呼吸をご家族やベッドパートナーに指摘されて、病気が見つかる方も珍しくありません。いびきは睡眠中に空気の通り道が狭くなり、そこを空気が通るときにのどの壁が振動して生じる音です。つまり、いびきをかくということは、気道が狭くなっているということです。無呼吸の方はいびきを伴うことが多く、特に無呼吸から呼吸が再開するときには大きないびきが起こります。いびきを習慣的にかいている人は注意が必要です。



● 無呼吸の原因とは

睡眠中に呼吸ができなくなってしまう原因は、空気の通り道である気道が閉塞してしまうことによるものです。気道が閉塞してしまう1つの理由は、肥満が挙げられます。肥満のため、空気の通り道にも脂肪が付き、気道を狭くしてしまいます。実際、肥満は無呼吸の患者さん全体の60%以上にみられます。

しかしながら、無呼吸は肥満の人だけに認められる病気ではありません。痩せている人でも顎が小さい人や扁桃腺が大きい人は、もともと気道が狭い構造になっています。そのうえ、睡眠中には喉の周囲の筋肉の緊張が緩むため、気道がさらに狭くなって、無呼吸が引き起こされます。

● 診断・検査の流れ

<<当院で行う睡眠時無呼吸症候群の簡易検査>>

睡眠時無呼吸症候群簡易検査（アプノモニタ）：睡眠中の鼻呼吸、いびき、動脈血酸素飽和度などを自宅で記録し、睡眠時無呼吸症候群の評価に用います。この検査により睡眠時無呼吸症候群が疑われた場合、CPAP療法にて治療を開始いたします。

● 睡眠時無呼吸症候群の治療について

検査の結果、睡眠時無呼吸症候群と診断された際は適切な治療をおすすめします。

●CPAP療法（シーパップ）

CPAP療法（持続陽圧呼吸療法）ではCPAP装置から鼻のマスクを通して適切な圧をかけた空気を気道に送り、気道が塞がらないようにします。

気道の塞がりをもとから治すわけではありませんが、CPAPを適切に使用することで睡眠中の無呼吸やいびきを抑え、無呼吸による症状の改善が期待されます。CPAP療法は治療効果が確認された治療で、中等症から重症の睡眠時無呼吸症候群の第一選択の治療方法です。CPAP療法では保険診療のために定期的な通院が必要となります。

● お問い合わせ・ご相談

- ・担当医：志田 勇人
- ・診察日：毎週火曜日 午後 **※完全予約制**
- ・予約方法：お電話または外来看護師に直接ご予約ください
- ・予約受付時間：月曜～金曜、9：00～17：00（祝日、お盆休み、年末年始休診期間中を除く）
- ・電話番号：0143-85-1000 登別すずらん病院 内科外来