



日中の眠気にご用心

～春の陽気は病気のサイン?～

春の暖かい日差しの中、日中に「うとうと」してしまうことはありませんか。過ごしやすい温度で、多少の疲れや睡眠不足により眠くなることもあるでしょう。しかし、そのような条件がなくとも、日中に急激な眠気に襲われる人がいます。それは「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。

「睡眠時無呼吸症候群」は読んで字のごとく、寝ているときに無呼吸状態になる病気です。この病気になると、次のような症状が現れます。

- ①日中に強い眠気がある、集中できない、
- ②いびき、③夜に何度も起きる、何度もトイレに行く、④起床時に口が渇く、寝汗をかいている

これらの症状が続くと、日常生活の質が下がります。さらに、健康にも大きなリスクを伴うことが知られており、次のような病気になりやすいといわれています。

- ①狭心症・心筋梗塞などの心血管疾患、
- ②高血圧症、③心不全、④心臓突然死、⑤心房細動を含む不整脈などです。これらの病気は死に直結するものも多く、可能な限り「睡眠時無呼吸症候群」を予防・治療するべきと考えます。

肥満がこの病気の原因の一つであり、予防方法はダイエットです。しかし、すぐに効果が出るわけではないため、治療も行います。治療としては、睡眠時に呼吸補助器具（軽症例：マウスピース、重症例：自宅用の小さな呼吸器）を使うことです。また、原因によっては外科的に手術を行う人もいます。

日中の眠気が大きな病気のサインかもしれません。下記に質問表を記載します。11点以上の方は異常といわれています。この病院だよりを読んでいる方で、「睡眠時無呼吸症候群ではないか」と思われる方がいましたら、いつでも大間病院へご相談ください。

0：うとうとする可能性はほとんどない

1：うとうとする可能性は少しある

2：うとうとする可能性は半々くらい

3：うとうとする可能性が高い

状 況	点 数
1. すわって何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、本、書類など）	0、1、2、3
2. すわってテレビをみているとき	0、1、2、3
3. 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0、1、2、3
4. 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0、1、2、3
5. 午後に横になって、休息をとっているとき	0、1、2、3
6. すわって人と話をしているとき	0、1、2、3
7. 昼食をとった後（飲酒なし）、静かにすわっているとき	0、1、2、3
8. すわって手紙や書類をかいているとき	0、1、2、3