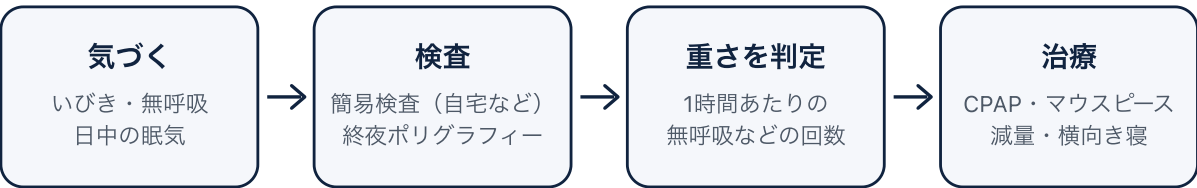


睡眠時無呼吸症候群と、CPAP（シーパップ）

眠っている間に、のどの空気の通り道がふさがって呼吸が止まるのをくり返す病気です。放っておくと、高血圧や心臓・脳の病気、居眠り運転の危険が高まります。検査で重さを調べ、CPAP など治療します。



どんな病気か

- ・首まわりの脂肪（肥満）、扁桃が大きい、あごが小さいなどで起こります。やせていてもなります
- ・いびき、夜中のトイレ、日中の眠気、朝の頭痛などが出ます
- ・高血圧、脳卒中、心筋梗塞などを起こす危険が、約3～4倍高くなるとされています

検査と重さ

1時間あたりの無呼吸と低呼吸の回数（AHI：無呼吸低呼吸指数）が5以上で、症状があると診断します。

AHI（1時間あたり）	重さ
5～15	軽症
15～30	中等症
30以上	重症

CPAP（シーパップ）の治療

- ・寝るときにマスクをつけ、機械で圧をかけた空気を送り、のどの通り道を広げます
- ・AHI が20以上で日中の眠気などがある方の標準的な治療で、健康保険が使えます
- ・毎晩、1晩4時間以上使うと、眠気や血圧、心臓・血管の病気の改善が報告されています
- ・やめると無呼吸は元に戻ります。使いにくいときは、自分でやめずにご相談ください

暮らしの工夫

- ・太っている方は、体重を減らすと無呼吸が軽くなることが多いです
- ・寝酒は無呼吸を悪化させるので控えます。軽い方は横向きに寝ると良くなることがあります

こんなときは相談してください

- ・運転中や仕事中に眠くなる、居眠りでヒヤッとしたことがあるとき（早めの検査と治療が勧められています）
- ・CPAP のマスクが合わない、使いにくくて毎晩続けられないとき