



# その症状は 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) ?!

睡眠時無呼吸症候群 (SAS: Sleep Apnea Syndrome) は、日常生活を脅かす病気ですが検査で発見でき、効果的な治療法があります。

## 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の原因



睡眠時無呼吸は空気の通り道 (気道) が閉塞することにより起こります。睡眠中は筋肉の緊張も緩み、仰向けで寝ると重力により舌やのどの奥が気道を狭くしてしまいます。

- ・筋力の低下/肥満による首周りの脂肪
- ・あごが小さい、あごが後退している
- ・口呼吸

上記の要因でも気道は塞がりやすくなります。

## CPAP (シーパップ) 装置による治療

睡眠中に鼻マスクを装着し、機器 (CPAP装置) から一定の空気を送り込むことで気道を広げ、いびき・無呼吸を防ぎます。



## 無呼吸を放置することによる 身体・生活への悪影響

- 居眠り運転による事故の恐れ。
- 記憶力、集中力の低下の恐れ。
- 酸欠状態になり  
心臓の血管に負担がかかる。
- 高血圧や脳卒中などのリスクが高まる。



## 適切なCPAP療法を行うことによる 生活の質の改善

- 起床時の倦怠感や頭痛がなくなり、スッキリと目が覚める。
- 日中の眠気がなくなり、居眠り運転による事故の危険が減る。
- 酸欠状態が解決することにより、心臓の負担を軽減する。

