



睡眠時無呼吸症候群





睡眠時
無呼吸症候群

今日のドクターは〇〇〇
日本大学医学部
呼吸器内科学 臨床准教授
赤星 俊樹





睡眠時
無呼吸症候群

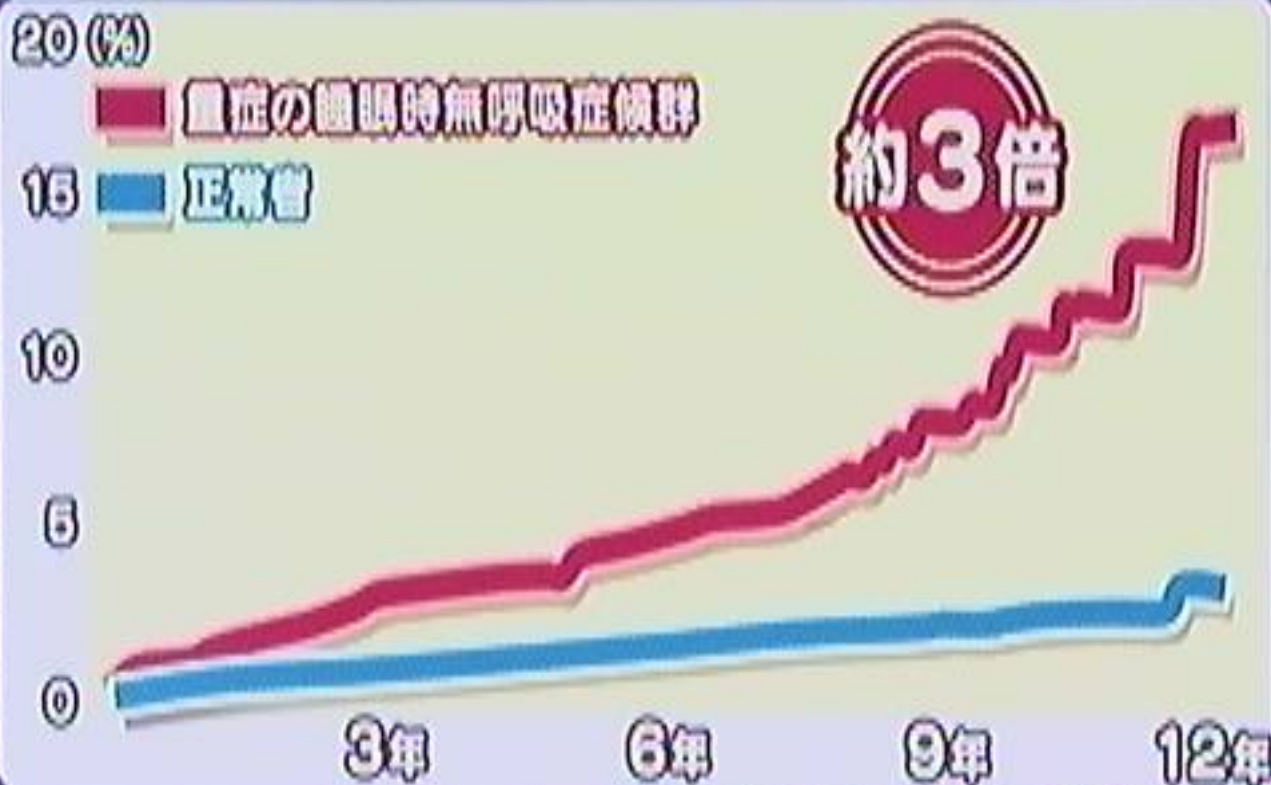


赤星 俊樹

日本大学 臨床准教授 呼吸器内科学

放置すると死亡率が上がる

致死的心血管疾患の発症率



Marin JM et al. Lancet 2005より一部改編



40秒経過





睡眠時無呼吸症候群 ●

10秒以上の呼吸停止が1時間に5回以上

引き起こされる症状



- 睡眠不足
- 日中の眠気
- けん怠感
- 起床時の頭痛
- うつ状態

交通事故と睡眠時無呼吸症候群の関連

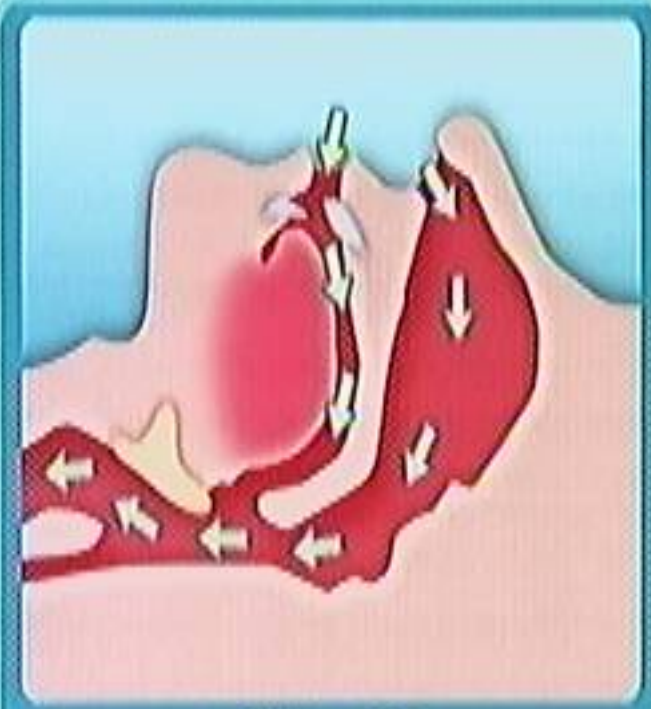


引き起こされる症状



- 高血圧
- 心筋梗塞
- 不整脈
- 脂質異常症
- 糖尿病

どのようにして呼吸が止まるのか



正常



睡眠時無呼吸症候群

なりやすい人の特徴

肥満・二重あご

あごが小さい

あごが後退している

睡眠時無呼吸症候群 治療法

軽症・中等症

マウスピース

診断により
適応と判断

手術

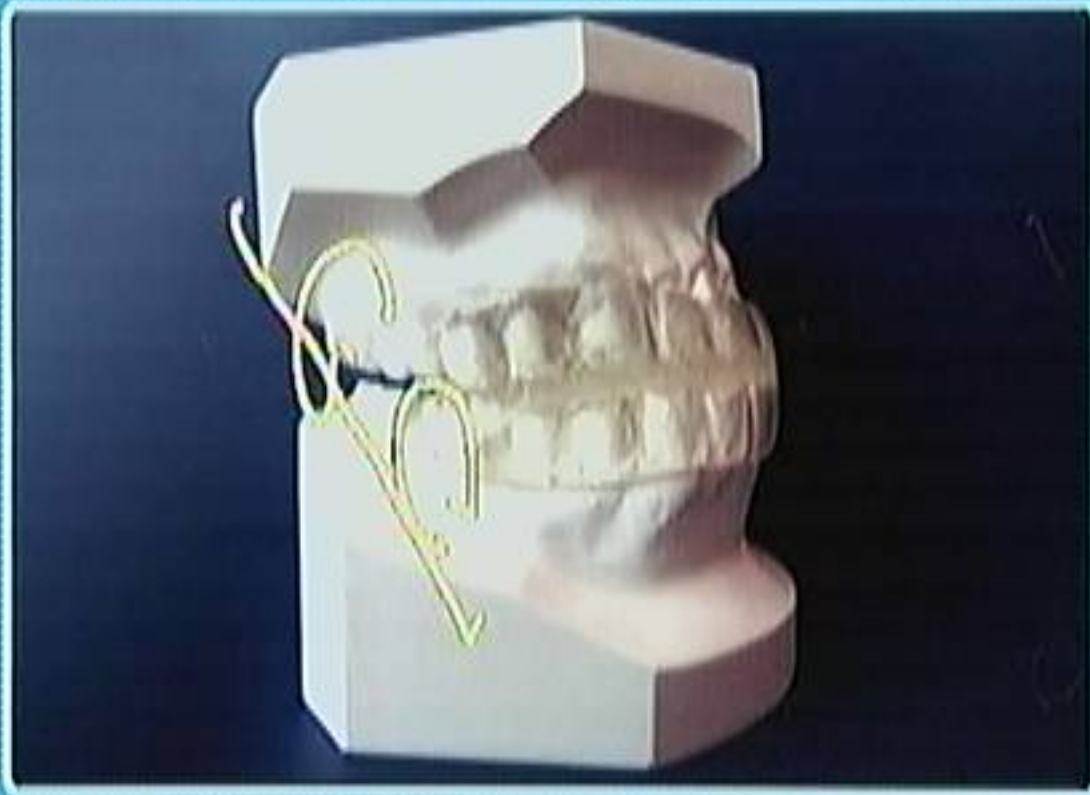
中等症・重症

CPAP

マウスピース



マウスピース



睡眠時無呼吸症候群 治療法

軽症・中等症

マウスピース

診断により
適応と判断

手術

中等症・重症

CPAP



睡眠時無呼吸
治療法







睡眠時無呼吸
治療法



睡眠時無呼吸
どう見つける？

睡眠時無呼吸症候群 主な症状

大きないびき

日中に
耐えられないほどの眠気

全身のけん怠感

寝ている間の呼吸困難感

夜間頻尿



睡眠時無呼吸
どう見つける？

ICレコーダー・スマートフォンのアプリで
簡単チェック



いびきの有無を
知ることができる

睡眠時無呼吸
どう見つける？

検査の流れ

問診

簡易モニター

overnight sleep polygraph

治療開始



呼吸器科



睡眠時無呼吸
どう見つける？

検査の流れ

問診

簡易モニター

終夜睡眠ポリグラフ

治療開始



睡眠時無呼吸症候群かもしれない場合は…

呼吸器
内科

睡眠
外来

耳鼻
咽喉科

精神科

睡眠時無呼吸症候群 日常生活で注意すること

睡眠薬は
適正に使用



寝酒
はしない



タバコは
吸わない



肥満
に気をつける



「いびき」

「日中の眠気」は、
まず検査



赤星 俊樹

日本大学 臨床准教授 呼吸器内科学



健康 明日は...

子どもの食物アレルギー対処法





NHK健康
<http://www.nhk.or.jp/kenko>





テキスト12月号にも
掲載されています

書店にない場合は

0570-000-321

電子版は...

<http://nhktext.jp>

NHK出版

NHK ETV
きよの健康

終

570-000

