

いい眠りしてますか？

何がこわいの？

呼吸が止まると、
血中の少ない酸素を体内に行き届かせるため、心臓がいつも以上に働き、心臓に負担がかかります。
脳への低酸素も懸念されます。
循環器・脳疾患のリスクが高まります

睡眠時無呼吸症候群って何？

睡眠中に呼吸が止まったり、弱い呼吸が続く事が繰り返される病気です。

■AHIによる重症度■

正常	0回～ 5回
軽症	5回～15回
中等症	15回～30回
重症	30回以上

※AHIとは、1時間あたりの無呼吸・低呼吸の回数のことです



身近なところだと、
眠りが浅くなる よく寝れない
作業中の事故 居眠り運転
集中力、作業効率の低下
が懸念されます。

どんな人に多いの？

- ① 大きないびき
- ② 肥満
- ③ 日中の眠気
- ④ 小顔
- ⑤ 首が短い
- ⑥ 首が太い、周囲に脂肪がついている
- ⑦ 歯並びが悪い
- ⑧ 下あごが小さい
- ⑨ 下あごが後方に引っ込んでいる
- ⑩ 舌や舌の付け根が大きい
- ⑪ 起床時の頭痛・だるさ
- ⑫ 夜間呼吸停止
- ⑬ 夜間頻尿
- ⑭ 夜中に何度も目が覚める
- ⑮ 早朝・夜間の高血圧
- ⑯ 降圧薬がうまく効かない
- ⑰ 糖尿病
- ⑱ 高脂血症 等様々です

パートナーの方に大きないびきや呼吸が止まっていると指摘されて相談に来られる方も多数いらっしゃいます。
逆に、一人暮らしの方は症状に気づかないことも多いようです

治療の方法は？

減量等の生活習慣の改善 横向きに寝る工夫 マウスピース
CPAP（持続的陽圧呼吸療法）
が一般的な治療です。



当院では 睡眠時無呼吸症候群の検査 を行っております

お気軽にお問い合わせください

京都市城南診療所