

睡眠時無呼吸症候群

いびきがうるさい・疲れがとれない・日中眠くなるなど
もしかして？と思うことはありませんか



無呼吸症候群とは？

・眠っている間に呼吸が止まり無呼吸状態になる病気です

無呼吸状態 → 10秒以上止まった状態で睡眠中に
30回以上 1時間あたり無呼吸が5回以上あること

主な症状は？

・寝ている時・

- ・大きないきびをかく
- ・呼吸が止まる
- ・息苦しくて目が覚める

ポイント

寝ている時のことは家族からの
情報を得るとよいと思います

・起きた時・日中・

・目覚めが悪い

・集中力低下

・熟睡感がない

男性30～60代の働き盛りの方が多いようですが太っていても
痩せていても女性でもかかる病気です

寝る前のアルコールを控えて(上気道が塞がれやすくなるため)・バランスの
よい食事や適度な運動をし肥満を防ぎ生活習慣の見直しを
して健康維持も大切です。

参考までに

※標準体重の計算式

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

無呼吸症候群による居眠り運転など重大な事故につながることも
あります。もしかして...と思うことがあれば人によって異なる原因も
ありますので自己判断せずに専門医に相談し検査・治療を
していきましょう。