

朝起きでえたら、口ん中い、からっからじゃ。 そら、いびきはひでえち言わるるで。



～睡眠時無呼吸症候群(SAS)と生活習慣病～

睡眠時無呼吸症候群とは

寝てる間に呼吸が止まる。異常のない人も1時間数回呼吸止まってるらしい。
SASの定義は1時間に10秒以上の呼吸停止が5回以上ある場合から。30回以上は特に重症。

- 閉塞性:鼻つまりや舌の根っこが喉のほうへ落ち込んで呼吸止まる
- 中枢性:脳から呼吸しろ指令がでないで息とまる

多くは上記が一緒に起こってる。



運転中の
居眠りは
怖い!

診断

1泊2日入院で脳波、呼吸、血中酸素濃度、心電図調べる。AHI(無呼吸低呼吸指数)20以上(2026年6月からは15以上)でC-PAP(持続してマスクから空気を送り気道を広げる装置)の適応。

入院しないで簡易検査(自宅で夜検査)もある。機器を自宅に持ち帰る。この時はAHI:40以上(2026年6月からは30以上)がC-PAPの適応。

生活習慣病との関係、その他

「減量」「禁酒」「禁煙」「抱き枕などで横向きに寝る」など。

SASは慢性的酸素不足、寝てる間の神経の緊張、炎症などでひどくなる。大動脈瘤や大動脈解離、脳卒中との関連の指摘もあり。高血圧、糖尿病、慢性心不全、不整脈(心房細動など)などをコントロールしていかないと睡眠障害の悪化と生活習慣病の悪化の悪循環になる事が。心筋梗塞発症の直接的影響も言われている。呼吸止まって酸素不足になり、心臓の筋肉の酸素が不足して致命的不整脈や突然死が起こる事が!日中の眠気で気づかないうちに交通事故起こすことも。パイロットもSASあっても適切にC-PAPで対応できてれば飛行機操縦できる!SASはその治療と生活習慣病のコントロールと両方からの改善を!例えば、SASのみ治療して高血圧放っておくと血管弾力の低下、治療抵抗性高血圧になり心不全、脳卒中など発症も。



ではどうすれば?

SASが診断されたら主にC-PAPという鼻に装着するマスクつけて、寝てる間の呼吸を補助する。マウスピース(軽症から中等症)や舌刺激療法(重症)などもあるがC-PAPが確実でお勧め(中等症から重症:保険適応あり)。

当院は簡易型睡眠時無呼吸検査機器で入院せずにSASの診断してる。特に致命的重症不整脈心房細動見つかったらSASとの関係がありうるので必要時SASの検査必須。心不全や突然死を防ぐ!



輾転反則(てんてんはんそく):悩みで寝返り、眠れない、も
邯鄲(かんたん)の夢:人の世のはかなさ、人生は夢のようにはかない、
でも困るな。エジソン:<みんな寝すぎている、私は死んだ後たっぷり眠る>
うーん、私はどうしようかな?<睡眠は薬に勝る>ですね。
花ばあちゃん、諒義父さん、文士父さん、敏子母さん、有田眞先生、淳子の夢にでてきてね。
お休みなさい。

職員だより

表にでないコロナの感染がまだたくさんあります。マスク、手洗いで感染に十分注意してください。

梅子ちゃん



栄養指導室だより

軽度腎機能障害の方が増えています。食事の塩分なども指導させていただきます。

別府大学短期大学部食物栄養科より
月2回、講師の先生を派遣いただいています。

豆知識

●C-PAP:睡眠補助装置 オーストラリアのサリバンという医師が、自分の母親のいびきが大きく1968年朝母親が急死していたことから研究発明した。日本は1990年代後半から保険適応に。

●アザラシ、トド、オットセイ、セイウチ 水中生活に適応するため意図的に呼吸をとめることができる。我が娘よ、最近訪れたくうみたまごの彼ら、そうなんだって!すごいね。



●妖怪いびき入道 グゴツ!と叫んで数十秒呼吸とまる・らしい。

●武将とSAS <徳川家康>肥満で鷹狩り(たかがり)中も居眠り。<上杉謙信>トイレで倒れて49歳で早世(そうせい)。高血圧とSASがあった!? 戦国時代、戦いの前の夜は武将が堂々といびきかいて寝るほど肝(きも)が座って勝ち戦(かちいくさ)になると思われてた。何て事!!

