

## 睡眠時無呼吸症候群

太った中年の男の方に多い病気です。が、男の方だけでなく、女性でもあごの小さな方によく認めます。症状としては、いびきをかく方で、寝ている時に息が止まります、数十秒間止まることもよくあります。「いびきが突然に聞こえなくなる」、「おなかは動いているのに息をしていない」などをパートナーの方から言われた方は当症候群の可能性が高いです。早朝高血圧が起こりやすく、起床時の頭痛、日中も眠気がとれない、熟睡感がないなどが典型的な症状です。

30代、40代など若くして高血圧で、大動脈の瘤や解離などで手術をした中でかなり多くの方が、この病気ではなかったかと考えられます。若くして血圧が高い、日中の眠気（会議など集中すべき時にも眠くなる）がある、いびきがあり、朝、頭が重いなど、このような方は睡眠時無呼吸の検査を受けてください。

検査は簡単です。下のように胸と鼻、指につける簡単な検査機器を自宅に持って帰っていただき、付けて寝ていただきます。



睡眠時無呼吸症候群と診断された時は、CPAP療法が適応になります、気道を広げる空気の圧力で無呼吸を防ぐという仕組みの機械です。機械といっても下の写真のように鼻のマスクを着けて寝るだけです。寝るときにつければよいので、トイレに行く時や起きた時は自由にはずせます。この機械をつけた方の満足度はかなり高く、昼寝の時も付けるといふ方が多いです。朝の爽快感が違ふとよく言われます、また、CPAP療法だけで血圧がかなり下がります、血糖値が下がる方も多いです。



最後にCPAP療法をしている方の意見を記します。

「なんでもっと早くこの方法を知らなかったのか、自分に腹が立ちます。」