

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 睡眠時無呼吸症候群について

第15話
医師 加藤 文陽 先生

周りの人にいびきを指摘されたりする方、いびきは無呼吸のサインです。今回は加藤文陽先生に、睡眠時無呼吸症候群のリスクや疑うポイントを聞きました。

21世紀の現代病「睡眠時無呼吸症候群」

マイタウン…この前、深夜バスに乗ったとき、隣の人のいびきがすごくて、「睡もできなかつたんです(怒)」。本人は気づいていないのでしょうか？
加藤…いびきは無呼吸のサインなので、睡眠時無呼吸症候群の方

現代の生活スタイルに潜む、知られざる病気

無呼吸症候群なんてしよね。一方で、昼間も眠たいといった自覚症状がある人は半数程度なので本人は気づかない、または気づかないのでしよ。 **マイタウン**…そして周りの人だけが睡眠不足になる(泣)。 **加藤**…いびき、一番深刻な健康被害が出てくるのはやっぱり当の本人



加藤 文陽 先生
日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会 老年病専門医

は、健常者と比較して高血圧に2倍、狭心症や心筋梗塞に2~3倍、慢性心不全に2倍、脳卒中に4倍、糖尿病に2~3倍なりやすくなります。また、心臓が原因の突然死を起こすことも多いようです。睡眠時無呼吸症候群の方は心血管系疾患による死亡リスクが約5倍になると覚えておいてください。

健常者と比較した睡眠時無呼吸症候群のリスク

- ・高血圧2倍
- ・狭心症や心筋梗塞2~3倍
- ・慢性心不全2倍
- ・脳卒中4倍
- ・糖尿病2~3倍
- ・突然死を起こすことも多い
- ・心血管疾患による死亡リスクが約5倍

マイタウン…まさか気づかぬうちに作られる「知られざる病気」ですね。睡眠時無呼吸症候群はどんな人に多いのでしょうか？
加藤…日本では少なくとも200~300万人いると推測されています。睡眠時無呼吸症候群は、肥満の中年男性に多いイメージですが、痩せている女性でも油断はできません。睡眠時無呼吸症候群の9割は肥満などにより气道が閉塞され、いびきを伴う「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」ですが、高齢になると睡眠中に脳からの呼吸指令がなくなるために無呼吸になる「中枢性睡眠時無呼吸症候群」の人もいます。

マイタウン…睡眠時無呼吸症候群を疑うポイントは何ですか？
加藤…いびき、日中の眠気、肥満、小さいあご、朝方の頭痛、夜間頻尿などは「閉塞性」の患

者さんに比較的良好に認められる症状です。治療によって頭痛や夜間頻尿が改善することもあります。一方「中枢性」には特徴的的症状がありません。ただし、心不全のような心臓疾患がある人は、実は中枢性の睡眠時無呼吸症候群だったという方がいますので、心臓疾患がある人は検査をおススメします。

マイタウン…「閉塞性」は寝ている間にしか症状がない。「中枢性」は症状が大きい。なにに心臓や脳に大きな悪影響を及ぼす。まさに知られざる恐ろしい病気で

加藤…その通り。なので周りの人から寝ている時のいびきや無呼吸を指摘されている方は、ぜひ受診してください。また、周りでいびきがひどい方や寝ている間に呼吸が止まる方がいたら、ぜひ受診を勧め

てあげてください。

次回予告
次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「睡眠時無呼吸症候群その2」です。お問い合わせは(医)かとう内科 (0898) 23 2310

パキンソン病患者様のためのリハビリ
今月は9月13日、20日に開催します。

2019 AUTUMN Heartful Wedding Fair

秋のハートフルウェディングフェア

2019.10.6 (SUN)

11:30 ▶ 17:00

1部制 30組限定 **入場無料 (要予約)**

- 11:00~ 受付(2階)
- 11:30~ デザートバイキング(22階シリウス)
- 13:00~ 模擬チャペル式(3階チャペル)
- 13:30~ 模擬披露宴(2階ダイヤモンド)
- 14:15~ 花嫁体験(衣装・ヘアメイク・写真)他(2階クリスタルホール)
- 17:00 終了

今回のウェディングフェアは、「お客様とハートフルにフレンドリーに」がテーマ。できる限りじっくりお客様のアイデアを伺い、私たちもできるだけのご提案をしたい。だから、お客様の人数も限定させていただきました。

親御様も参加いただけるフェアになっております

テーブルコーディネート

ホテルのスタッフがコーディネートしました。おふたりの個性を活かした会場作りのご参考に！

おすすめ!花嫁体験

ドレスの展示、試着をはじめ、ヘアメイク体験、フォトグラファーによる無料撮影サービスもあります。

チャペル・神殿見学

チャペル、ソフィオオーネの鐘及び神殿をご自由にご見学いただけます。

協賛店展示

引出物展示、写真展示、各種ビデオ放映など…。一見の価値あり!

ご来場特典

来館者全員にデザートバイキングをプレゼント(時間限定 11:30~12:45) 22Fスカイバンケット『シリウス』

ご成約特典

フェア前後1週間内にご披露宴を成約されたおふたりに
♡ペアランチ券をプレゼント ♡ホテルペア宿泊券をプレゼント
♡ご披露宴でのカラーコーディネートをプレゼント

ご来場特典

来館者全員にデザートバイキングをプレゼント(時間限定 11:30~12:45) 22Fスカイバンケット『シリウス』

初めてのご来館のおふたりへ(先着10組) ツインルーム宿泊を2,000円でプレゼント

※料金は2名様分で税金・サービス料込みです。 ※前日もしくは当日
※各レストラン10%割引券及び「ラウンジ23」もしくは「トップハット」でのペアカクテルサービス券付きです。

Instagramで投稿しよう!

「#いまこくウェディング」
ブライダル公式Insta始めました! 「#いまこくウェディング」をつけて投稿して頂いた新郎新婦様には素敵なプレゼントも♡詳細はQRコードからどうぞ

ホームページで最新情報をチェック!

新しいプランや卒花さんのweddingレポートなど最新情報をチェックしてください!
<http://imabari-kokusai-hotel.zmhs.jp/>

パートナー店ご案内

今治タオル・インテリアアート・花心・KOTOBUKIYA・三英商会・えひめギフトセンター・シャディ・中村真珠・野々花つこ・ハタダ・H I T ビデオプロ特機・フレンドリー・まるじょう・リンベル・マイプレシャス・ヤヨイ写真館