

# 睡眠時無呼吸症候群（SAS）外来

## 「いびき」や「日中の眠気」は、睡眠時無呼吸症候群かもしれません

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome：SAS）は、睡眠中に何度も呼吸が止まったり、浅くなったりする病気です。

睡眠の質が低下することで、日中の強い眠気や集中力の低下を引き起こすだけでなく、高血圧や心疾患、脳卒中などのリスクを高めることが知られています。

早期に検査・治療を行うことで、症状の改善や生活の質（QOL）の向上が期待できます。

---

## このような症状はありませんか？

- 大きないびきをかく
- 睡眠中に呼吸が止まっていると言われたことがある
- 朝起きても疲れが取れない
- 起床時に頭痛がある
- 日中に強い眠気がある
- 会議中や運転中に眠くなることがある
- 夜中に何度も目が覚める
- 熟睡できた感じがしない

一つでも当てはまる方は、ご相談をおすすめします。

---

## 睡眠時無呼吸症候群を放置すると

睡眠時無呼吸症候群を放置すると、以下のような病気の発症や悪化につながる可能性があります。

- 高血圧
  - 不整脈
  - 心筋梗塞
  - 脳卒中
  - 心不全
  - 糖尿病
  - 交通事故や労働災害（眠気による）
- 

## 当院で行う検査

当院では、ご自宅で行える**簡易睡眠検査**をご案内しています。

専用の検査機器をご自宅へ持ち帰り、普段どおりに就寝していただくだけで、睡眠中の呼吸状態や酸素飽和度などを測定できます。

検査結果をもとに医師が診断し、必要に応じて精密検査をご案内いたします。

---

## 治療について

検査の結果、治療が必要と判断された場合は、患者様の症状や重症度に応じて治療を行います。

### CPAP（シーパップ）療法

中等症から重症の睡眠時無呼吸症候群では、CPAP療法が標準的な治療です。

睡眠中に専用マスクから空気を送り、気道が閉塞するのを防ぐことで、無呼吸や低呼吸を改善します。

適切に使用することで、

- いびきの改善
- 日中の眠気の軽減
- 睡眠の質の向上
- 血圧や心血管疾患リスクの軽減

などが期待できます。

---

## 当院の診療の流れ

1. 外来受診・問診
  2. ご自宅で簡易睡眠検査
  3. 検査結果のご説明
  4. 必要に応じて精密検査またはCPAP治療開始
  5. 定期的な診察・治療効果の確認
- 

## よくあるご質問

### 検査は入院が必要ですか？

いいえ。当院では、まずご自宅で行える簡易睡眠検査をご案内しております。

### CPAPは一生続けなければいけませんか？

症状や体重の変化、治療効果などにより異なります。定期的に診察を行い、適切な治療方法をご提案いたします。

### 健康保険は利用できますか？

医師が必要と判断した検査・治療は健康保険の対象となります。

---

## お気軽にご相談ください

睡眠時無呼吸症候群は、早期発見・早期治療が大切です。

「いびきが気になる」「日中の眠気が強い」「家族から呼吸が止まっていると言われた」などの症状がありましたら、お気軽に当院までご相談ください。