

# むらいクリニック通信

## ～睡眠時無呼吸症候群の睡眠～

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。  
 新年の目覚めはいかがでしたか？最近CPAPを始めた方は、去年の今頃より良い睡眠がとることができましたか？

CPAP治療は主に睡眠時無呼吸症候群がある程度重症度が高い方が行う治療です。そこで今回は、睡眠時無呼吸症候群の重症度が高い時の睡眠状態はどうなっているのか、特徴を挙げてみました。

### 《睡眠時無呼吸症候群の睡眠中の特徴》

#### ★睡眠が浅い

無呼吸が起こると覚醒が起きてしまうため、睡眠が浅くなってしまいます。すると、睡眠の質が下がってしまい、昼間に眠気が残ってしまいます。トイレの回数が増えるのも睡眠が浅く、覚醒が多いことが関連しています。

#### ★体動が多くなる

何度も覚醒する時や、無呼吸が起こって無意識に苦しくなる時は、体勢を変えたいと身体が思うため、何度も足が動く、向きが変わるなどの体動が起こります。朝起きた時に布団が散らかっていた場合は、体動を疑った方がいいかもしれません。

#### ★いびき

気道が狭くなっているため、呼吸の通り道の周りが振動し、いびきが発生します。無呼吸中は呼吸をしていないのでいびきは発生しません。しかし、気道の通り道が狭いのに、再開時に反動で大きな呼吸をするため、大きないびきが起こります。いびきは昔はただうるさいだけだと言われていましたが、今は病気の早期発見につながるサインと言われるようになってきました。周りに大きないびきをかいている方がいる場合は、病院に行くように勧めてあげましょう。

#### ★血液の流れが悪くなる

無呼吸が起こると呼吸ができないので、酸素の取入れが不足します。すると、血液にも酸素が供給されず、血液の流れが悪くなります。血液の中の酸素の量のことをSpO2（酸素飽和度）といい、それが低くなると心筋梗塞や脳梗塞などの合併症の危険性が高まります。

### ～睡眠の質を高め、より良い生活を送るために～

現在CPAPの治療をしている方の中には、もともと自覚症状がなかったのに、本当に良くなったかが分からないと感じている方もいると思います。

しかし、自覚症状がなくても上記のことが起こっているため、合併症や交通事故を起こさないためにも治療をすることを強くオススメします。



耳鼻咽喉科・アレルギー科  
 いびき・無呼吸検査治療室

## むらいクリニック

〒503-0836  
 岐阜県大垣市大井2-44-2  
 TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
 予約専用TEL 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト

### マスク等備品交換について

マスクやCPAP備品等の交換を希望される場合は、マスクの種類や交換履歴の管理・記録を行いますので現在使用しているマスクなどをお持ちください。

また、マスクの交換や機械の不具合等で来院された場合、診療扱い（診療費負担あり）となりますので、ご了承ください。

※原則、前回の交換から1年未満の場合は破損等の理由を除きお断りしています