

睡眠時無呼吸症候群について

Sleep(睡眠時)Apnea(無呼吸)Syndrome(症候群)=SAS(サス)と略されます。

睡眠時無呼吸症候群とは

・眠っている間に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。
SASには、大きく分けて閉塞性と中枢性の2種類があります。
閉塞性SAS・・・上気道の閉塞により気流が停止。多くはこのタイプ。
中枢性SAS・・・脳からの呼吸指令が出なくなる呼吸中枢の機能異常によるもの。



主な症状と合併症

眠っているとき・・・

- いびきをかく
- 息が止まる
- 呼吸が乱れる
- 息が苦しくて目が覚める
- 何度も目を覚まし、トイレに行く

日中起きているとき・・・

- 強い眠気を感じる
- しばしば居眠りをする
- 午前中に頭痛を感じる
- 記憶力や集中力が低下する
- 全身倦怠感、疲れが取れない

合併症・・・SASは生活習慣病と密接な関係が報告されています

- 高血圧症 ●多血症 ●不整脈 ●虚血性心疾患
- 心不全 ●脳血管障害 ●糖尿病 ●肺高血圧症

◎SASによって生活習慣病にかかるリスクが増大



セルフチェック

	質問	点数
1	しょっちゅう(常習的に)いびきをかく。	1.5
2	肥満傾向がある。	1.5
3	高血圧がある。(高血圧の薬を飲んでいる)	1.5
4	昼間の眠気・居眠りで困ることがある。(仕事中・会議中・運転中など)	1.5
5	寝つきは悪くないが、夜間の眠りが浅い。またはしばしば目が覚める。(トイレで目が覚める場合も含む)	1.0
6	いくら寝ても朝疲れが取れていない感じがする。もしくは朝しばしば頭痛がある。	1.0
7	お酒を飲んでいない日でも、夜間寝ている時に息が止まる日がある。	3.0

合計が3.0以上の方は睡眠時無呼吸症候群(SAS)の可能性が高いです。専門医療機関の受診をお勧めします。

合計 点

主な治療法

CPAP(シーパップ)療法

○鼻に装着したマスクから空気を送り込むことによって、気道を広げ無呼吸をなくし、酸素不足を解消する方法です。

その他の治療法

- 生活習慣改善～減量・横向きで寝る工夫・アルコールを控えるなど。
- 口腔内装置(マウスピース)～下あごを固定することで、空気の通り道を開く。
- 外科的手術～原因がアデノイドや扁桃肥大の場合など。

SASの改善は食事でサポート

Q: 肥満がある場合は?

A: まずは体重コントロールから!

工夫①: 自分の理想体重(ベスト体重)目指しましょう。

【自分の身長と体重より1日の必要量がわかります】

1.身長(m)×身長(m)×22(BMI)=標準体重(kg)

2.体重が変わらないことが適量の証拠(肥満やせ)

☆メニュー例☆ 1食:約600kcalの場合

主食:ご飯180g(約300kcal)・・・米1/2合量

主菜:鰯塩焼き1匹分(80kcal) 湯豆腐100g(80kcal)

副菜:野菜のお浸し、野菜のゴマ和え(100kcal)汁物:味噌汁(40kcal)

工夫② ■野菜、きのこ、こんにやく、海藻など低エネルギーの食材で満腹感を得られるものを利用する。

- よく噛んで満腹中枢を刺激する。
- 料理法を変える。揚げ物→煮る・炒める・焼く・蒸すなど
- 炭水化物の重ね食はしない。(ご飯+ラーメン、パン+パスタ)
- 間食をしない。→食後のデザート程度へ。習慣化しない。

Q: アルコールは大きな危険因子?

A: 飲酒により、筋肉が弛緩し気道が狭くなりやすいといわれます。飲酒習慣の見直しをしましょう。

- 寝酒の習慣は控える。
- 適酒の量:1日20gのアルコール量【ビール(500ml)1缶または焼酎(5:5割)1杯】
- 休肝日を増やすなど

※治療中の方は主治医とご相談ください。

今月のレシピ

きのこ深ねぎの酢の物ショウガ風味



低エネルギーのきのこ、こんにやく、野菜を酢の物にしました。食事の最初にゆっくりよく噛んで、満腹感を得られるように心がけましょう。

<材料>

(1人分)

- 生しいたけ 1個/ エリンギ 中1本/ こんにやく 1/6枚
- 人参 1/4本/ 深ねぎ 1/2本
- a (酢 小さじ1杯/淡口しょうゆ 小さじ1/2杯/砂糖 小さじ1/3杯/おろしショウガ 適宜)

<作り方>

- 生しいたけは石づきつけたまま、縦に3つに切る。エリンギは5cm長さの縦に3つに切る。こんにやくは熱湯をかけあく抜きし、4cmの短冊切にする。人参は皮をむいて4cmの短冊切にする。深ねぎは1.5cm幅の斜め切にする。
- 鍋に湯を沸かし、①の煮にくい物から順に約1～2分茹でる。さっと水をくぐらせ、水気を切る。
- ②をaで和えて器に盛る。

栄養価:エネルギー:30kcal 蛋白質:1.4g 脂質:0.1g 食塩:0.5g

鹿児島厚生連病院
健康支援課

〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

