



『 睡眠時無呼吸症候群(SAS)について 』

睡眠時無呼吸症候群（SAS）をご存じでしょうか？SASとは、睡眠中に何らかの原因で空気の通り道である気道がふさがってしまい、呼吸が止まる（無呼吸）病気です。

呼吸が止まると血液中の酸素量が低下し、身体は酸素不足を補おうと脳が覚醒し呼吸再開の命令を出すため寝ている本人は気づいていなくても、脳や身体は断続的に覚醒した状態になります。酸素の低下が頻回に起こると、血管に負担をかけ、動脈硬化を進行させ高血圧や心筋梗塞、脳梗塞などの合併症を起こしやすくなります。また呼吸再開時の脳の目覚めは、深い眠りを妨げるため、しっかり眠ったつもりでも眠りが足りず、日中の眠気を引き起こし、交通事故や労働災害などにつながる危険性も高まってきます。

厚生連人間ドックではオプション検査としてSASのスクリーニング検査があります。人間ドックを受ける機会がある方は、ぜひご自身の睡眠の状況を知る機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。



鹿児島厚生連病院
臨床検査技師
上村 真奈美