Vol.14
令和7年10月号

医療法人勝又 勝又病院

かつまた便り

睡眠時無呼吸症候群に注意！

ご家族や友人の中にイビキがひどい方はみえませんか?
テレビドラマや漫画の中で熟睡状態のシンボルとして表現されることがありますが、ひどいイビキには注意が必要です。
近年耳にすることも多いと思いますが『睡眠時無呼吸症候群』の可能性があります。その名のとおり、寝ている間に息が止まる病気です。

「うちのお父さんイビキがひどいの。時々静かになるけど、すぐ元に戻ってうるさくて。」たまに耳にするお話ですが、その静かになっている時に息が止まっているかもしれません。息の通り道が狭くなることから生じますが、次のことが主な原因です。

① 肥満で大きくなった舌、飲酒で弛んだ舌が睡眠時に喉に落ち込む
② 鼻炎などで鼻呼吸が不十分
③ 顎が小さくて元々気道が狭い
④ アデノイド・扁桃肥大で気道が狭くなった

以前は①に代表されるような「太った酒飲みのおじさん」に多いイメージでしたが、②～④のように若い方にも起こり得る病気だと考えられています。

寝不足感・倦怠感や突然の眠り落ちの様な症状で睡眠障害がすぐに疑われることもありますが、頭痛・学習障害・集中力低下など睡眠との関係に気付かないまま日常生活に大きく影響していることも。中には交通事故や突然死に繋がった事例もあります。

ひどいイビキに思い当たったら
一度ご相談ください。

医療法人勝又 勝又病院
医師 中森 太郎

ご自身や身近な人に
思い当たることはありませんか？

睡眠時無呼吸症候群 セルフチェック

- ☐ いびきが大きい、または大きいと指摘される
- ☐ 朝までいびきがつづく
- ☐ 夜間にトイレに起きることが多い
- ☐ 寝苦しい、または息苦しくて目が覚める
- ☐ 寝起きが悪い、熟睡した感じがしない
- ☐ 起床時に頭痛や倦怠感がある
- ☐ 睡眠時間は十分なのに、日中に強い眠気がある
- ☐ 運転中などの重要な時でも眠くなることがある
- ☐ 強い眠気で仕事や家事に集中できない
- ☐ 高血圧や肥満などの生活習慣病がある

“訪問診療科の願い”「家に帰りたい」を叶えたい

訪問診療科
医師 田所 園子

緩和ケア病棟で働いていた時、患者様の「家に帰りたい」やご家族様の「連れて帰ってあげたい」というお話しをよく聞きました。それなら帰ろう！帰りましょう!! と退院調整をするのですが、当時私が住んでいた高知県高知市には訪問診療をしている先生は少なく、中でも医療用麻薬に慣れている先生や時間外の訪問をしてくださる先生がいらっしゃらないのが現状でした。それなら自分で引き受けようと思い立ち、訪問診療クリニックでアルバイトを始めたのが私が在宅緩和ケア医になったきっかけです。5年前に高知市から名古屋市へ転居し、訪問診療激戦区で診療に従事してきました。今年6月に入職した勝又病院訪問診療科では元気なスタッフとともに新しい患者様との出会いに毎日わくわくしながら働かせていただいています。一人でも多くの患者様が望む場所で、その人らしく生きられるようスタッフ一丸となって、丁寧に診療させていただきます。

肥満も睡眠時無呼吸症候群の要因に

中森先生のトピックスで紹介した「睡眠時無呼吸症候群」は、特に肥満の方は要注意といわれています。「睡眠時無呼吸症候群」になると、体内で食欲をコントロールするホルモンのバランスが乱れ、食欲が過度に増進したり、満腹感が得にくくなったりすることがあります。その結果、さらに食べ過ぎてしまうことで肥満が進み悪循環になると考えられています。「私は太っていないから大丈夫」と思っていませんか?最近はコンビニやデリバリーなどで手軽で便利に食事が摂れるようになりましたが、選ぶ料理や食材によっては脂質や塩分が偏ることがあります。そうした食生活を続けていくと、体重や見た目はそうでなくても、筋肉量が少なく内臓脂肪が多い、血液検査値は高血圧症や脂質異常症の数値など「隠れ肥満」を引き起こす可能性があります。「隠れ肥満」も「睡眠時無呼吸症候群」のリスクのひとつで、コンビニやデリバリーなどで食事を済ませがちな方々は要注意です。ご自身の生活習慣を振り返ることで「睡眠時無呼吸症候群」のリスクについて、今一度考える機会になればと思います。運動や食事などの生活習慣に関して興味やお悩みがあれば、まずは外来までお気軽にご相談ください。

管理栄養士

医療法人勝又 勝又病院

052-241-0408　名古屋市中区新栄1-32-22

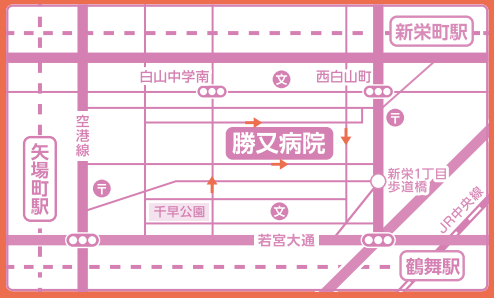
［設立］
1935年

［診療科目］
内科
呼吸器内科
循環器内科
消化器内科
糖尿病内科
老年内科
人間ドック・健康診断

［病床数］
医療療養病床118床
2階～5階

［医師］
院長　勝又一臣
医師　井村千明
医師　加藤勲
医師　中森太郎

［アクセス］
地下鉄をご利用の場合
鶴舞線　鶴舞駅より徒歩10～15分
名城線　矢場町駅より徒歩15～20分
東山線　新栄町駅より徒歩10～15分

車をご利用の場合
若宮大通り東進し、
千早小学校の交差点を左折
・正面入口　・南駐車場は4つ目の交差点を右折
・北入口　・北駐車場は5つ目の交差点を右折

勝又病院　検索