

(第3種郵便物認可)

2010年(平成22年)5月17日(月曜日)

おしえて
ドクター



やまがた呼吸器内科クリニ
ック
院長
山縣 優子さん
(堺市北区)

睡眠時間が足りていても眠
くて仕方がない、いびきをよ
くかいている。そういう人は
睡眠時無呼吸症候群(SAS)
かもしれません。
眠っている間に呼吸がしば
しば止まる病気です。あおむ
けの時に舌の根がノドの奥へ
落ち込み、空気の通り道をふ
さいでしまうのです。潜在患
者は国内で200万人とも言
われ、年齢が上がるにつれて
多くなります。太っている人
やあごの小さい人はなりやす
い傾向があり、アルコールや
睡眠薬、喫煙も影響します。

その眠さ、無呼吸かも

SASを放置すると、心筋
梗塞や脳卒中のリスクが3倍
になるとい研究データがあ
り、高血圧や糖尿病にも関係
するようです。眠い状態で仕
事をしていると、様々な事故
を起こす危険も高まります。
簡単な検査は自宅でできま
す。血液中の酸素濃度を測る
指先のセンサーと気流センサ
ーを着けて眠り、それで疑い
があれば、医療機関に1泊し
て終夜睡眠ポリグラフ検査
(PSG)で精密に調べます。
治療は軽症ならマウスピー
ス。中々重症なら「CPAP」

という在宅医療機器を使い、
鼻にマスクをかけ、弱い圧力
を加えて空気を送ります。着
けると寝つけない人はわずか
で、大部分は改善します。
CPAPは、月1回の受診
と装置のレンタル料で月50
00円ほどの自己負担(3割
の場合)になります。視力
の落ちた人が眼鏡をかけるの
と一緒に考えてはどうでしょ
うか。(聞き手・原昌平)

「わいず倶楽部事務局」
〒530・8551 読売新聞大阪本社
電話 06・6881・7204
FAX 06・6881・7205
Eメール editor@ysclub.jp

わいず会員募集

大人の部活動で、55歳以上の方
ならどなたでも入会できます。入
会金・年会費ともに無料。WEB
(<http://ysclub.jp/>) から直接申
し込むか、電話、ファクス、はが
き(「入会希望」と書き①住所②
氏名③年齢④電話番号⑤ファクス
番号を明記)で入会申込書を事務
局へご請求下さい。電話受け付け
は日曜祝日を除く午前10時～午後
5時。

