

# 生活習慣病センターだより

## ～ 睡眠時無呼吸症候群って？～

2019 年 3 月発行

### 【睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome）とは】

文字通り眠っている間に呼吸が止まる病気です。Sleep Apnea Syndrome の頭文字をとって「SAS（サス）」とも呼ばれています。医学的に無呼吸とは、呼吸が 10 秒以上止まっていることを指し、この状態が 1 時間あたり 5 回以上あると睡眠時無呼吸症候群になります。



### 【睡眠時無呼吸症候群と糖尿病】

睡眠時無呼吸症候群は生活習慣と密接に関連していることが多いと言われており、最近の研究では糖尿病を引き起こすことがわかってきています。下のグラフは睡眠時無呼吸症候群の重症度別に糖尿病を合併した割合を調査した結果です。睡眠時無呼吸症候群の重症度が増すごとに、糖尿病を合併する割合が高くなることがよくわかります。



無呼吸による酸素不足や、無呼吸から呼吸が再開する時に起こる覚醒反応が糖の代謝に異常を与え、糖尿病の発症につながっていると考えられています。



PSG 検査の様子

### 【終夜睡眠ポリグラフ（Polysomnography : PSG）検査】

加古川医療センターでは睡眠時無呼吸症候群の診断をするために終夜睡眠ポリグラフ検査を行っています。検査は脳波・呼吸センサー・マイクロホン・酸素センサーなどを装着し睡眠の状態を記録・解析します。センサーの装着や検査に痛みは伴いません。検査結果は脳波で睡眠の質を評価し、呼吸・酸素センサーで無呼吸の状態をみます。

睡眠時無呼吸を適切に治療することで糖尿病の改善が認められた、という報告がされています。皆さまも一度ご自身の睡眠時の状態を調べてみてはいかがでしょうか？



## ～近日中の患者教室のご案内～

日時	教室名	内容
4月8日(月) 15:00～	肝臓病教室(総論)	人体の「化学工場」～さまざまな役目を担う臓器
4月17日(水) 15:00～	糖尿病教室	県かこ糖尿病講座 その1
4月22日(月) 15:00～	肝臓病教室(各論)	早めが肝心！肝硬変の治療
5月13日(月) 15:00～	肝臓病教室(総論)	そこが知りたい！～肝臓病の食事・運動の基本～
5月15日(水) 15:00～	糖尿病教室	県かこ糖尿病講座 その2
5月23日(木) 15:00～	生活習慣病教室	血管がつまると起きる足の変化
5月27日(月) 15:00～	肝臓病教室(各論)	もっと知ろう！“肝臓がん”のこと
6月10日(月) 15:00～	肝臓病教室(総論)	放っておいたら、あ肝！肝臓病の治療
6月19日(木) 15:00～	糖尿病教室	今日から出来る！食事・運動療法 実践編
6月24日(月) 15:00～	肝臓病教室(各論)	薬(サプリメント)が肝臓・皮膚に与えるダメージ

時間: 15:00～16:30

場所: 生活習慣病センター・1階学習ひろば

参加費: 無料(申し込み不要 当日直接会場にお越しください)

1階エレベーター前です



日程・内容を変更する場合があります