# 睡眠時無呼吸症候群

## (SAS：Sleep Apnea Syndrome)

睡眠中に呼吸が繰り返し止まる、あるいは浅くなる病気です。いびきや日中の強い眠気、熟睡感の低下などの症状がみられることが多く、気づかないまま進行している場合も少なくありません。

**放置すると、心血管疾患のリスクを大きく高めます。**

### 睡眠中の気道の状態

**正常な状態**

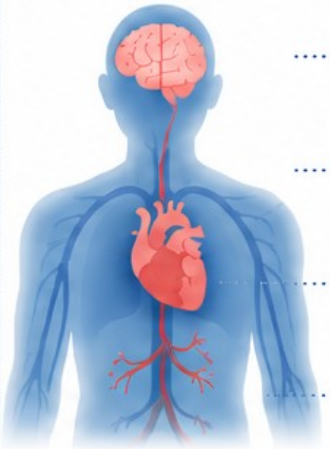
気道が確保されスムーズに呼吸ができます。

**無呼吸の状態**

気道が狭くなったり、ふさがることで呼吸が止まります（無呼吸）。

### 主な症状

### 関連する主な疾患・リスク



- 脳卒中
- 高血圧・不整脈
  心不全・狭心症・心筋梗塞
- 動脈硬化
- 糖尿病

### 当院での診断・治療の流れ

**自宅でできる簡易検査**

ご自宅で指先にセンサーを装着して検査を行います。

**精密検査**
**（必要に応じて）**

より詳しい検査を行い、重症度や原因を評価します。

**治療の開始**

CPAP療法を中心に、生活習慣の改善も含めた最適な治療を提案します。

**主な治療法**

- CPAP療法（持続陽圧呼吸療法）
- 生活習慣の改善（減量・禁煙・節酒・睡眠環境の見直しなど）
- マウスピース治療（軽症～中等症の一部）
- 必要に応じた外科的治療

継続的なフォローで、健康な毎日をサポートします。

**睡眠の質を改善し、心臓と血管を守ることが、将来の健康につながります。**