

睡眠時無呼吸症候群（S A S）について

国土交通省では、S A Sを陸海空の各交通機関の共通の問題として捉え、船員災害防止実施計画でも取り上げるなど、周知を図っています。

船員の皆さんも、この病気を身近なものとして捉え、次の「睡眠時無呼吸症候群危険度チェック」により自己診断を行い、予防または早期発見に努めてください。

【睡眠時無呼吸症候群危険度チェック】

次の項目のうち、いくつ当てはまるか数えてみてください。

- ①「ほとんど毎晩『いびき』をかく」と、家族や周囲の人に言われる。
- ②「睡眠中に呼吸が止まる」と、家族や周囲の人に言われる。
- ③日中に眠気が強く、目を覚ましているのがつらいことが多い。
- ④朝起きたときに、頭痛がある。
- ⑤肥満の傾向がある。
- ⑥体がだるい。
- ⑦朝、目を覚ましたときに、スッキリしない（熟睡感がない）。
- ⑧寝汗をかくことが多い。
- ⑨夜中に2回以上排尿に起きる。

この中で3つ以上、特に①、②、③が当てはまる人は、S A Sの可能性が高いので、精密検査を受けることをお勧めします。

【症 状】

- ・日中過眠、知的能力の低下
- ・起床時の頭痛、頭重感
- ・いびき
- ・不眠、中途覚醒

このような症状の他にも、合併症として高血圧や糖尿病、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）を引き起こすことがあります。

【予 防】

普段の生活習慣で気を付けることにより予防することができます。具体的には、次のようなことを心掛けましょう。

- ・肥満の解消……減量によって首の周囲をスリムにして、気道を圧迫から解放します。
- ・就寝時の体位……側臥位（横向き）をお勧めします。
- ・アルコール飲料…飲酒後の睡眠は、喉周辺の筋肉を緩め、また気道粘膜を膨隆して気道を狭くするため、S A Sの人には勧められません。

なお、S A Sと診断されたら、医療機関で治療を受けるようにしましょう。

※S A Sに関する情報については、国立循環器病研究センターでも紹介されています。ぜひ、こちらもご覧下さい。

<http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/general/pamph101.html>