

2018年11月23日(金曜日)

〔ファクスだより〕

睡眠時無呼吸症候群(SAS)について

国土交通省では、SAS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、SAS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……減量によつ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、SASの人には勧められません。

なお、SAS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。

※SAS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、ご覧下さい。
<http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/general/pamph101.html>