



### いびき・睡眠時無呼吸症候群とは

「昼間とても眠くなる」  
 ・「大きいいびきをかく」  
 ・「眠っている間に呼吸が止まる」  
 など、思い当たる方、家族から指摘を受ける方は睡眠時無呼吸症候群が疑われます。

いびきをかかれています方の多くは無呼吸をと  
 もっており、ひどい場合には一晩で100  
 回以上も息が止まっているのです。

### 症状

主な症状は、睡眠不足と夜間の呼吸障害による酸素不足です。

前者の影響では、昼間の眠気が強いことがあげられます。このため、起床時のだるさを感じたり、イライラするといった症状のほか、集中力が欠けるため重大な事故を起こしたりする恐れがあります。

後者の影響では、高血圧や不整脈、心疾患の確率が高くなるといわれています。

いびきは肥満によりノドの周りに脂肪がつくことによってノドの奥が肥大して上気道が塞がれることでも生じます。

その他に、鼻の病気があったり、下顎が小さいと睡眠時に舌が沈下しやすいため、いびき、無呼吸を生じることがあります。

### こうして治療していきます

検査結果及びその原因に応じて、加療が必要な場合があります。肥満のある方はまずダイエットが必要となります。側臥位就寝（横向きに寝る）も効果があります。

鼻・のどが原因の場合、鼻腔やのどの通気を改善する為の薬物療法や手術療法（レーザー手術、下鼻甲介切除術、鼻中隔矯正術、口蓋垂口蓋咽頭形成術）があります。

小顎や、顔が細長の方はマウスピースにより、夜間の舌根沈下を抑制する方法が有効となる場合があります、歯科と提携し、治療を行っております。

また持続的陽圧呼吸（CPAP）といい、特殊なマスクを夜間装着して、気道の閉塞を改善する方法があります。特に重度の睡眠時無呼吸症候群で有用です。当院でも必要に応じて機器を貸し出してあります。

当院では無呼吸検査をご自宅で試行できる検査キットを貸出してあります。ご相談下さい。



### 受付よりお願い

当院の駐車場は8台ご利用いたしております。  
 ご利用の際は、受付に駐車番号をお伝えください。駐車カードをお渡しいたします。  
 満車の際は恐れいりますが、近隣の有料駐車場をご利用いただけますよ、お願いいたします。

### 梅岡耳鼻咽喉科クリニック理念

- 一．社会へ貢献する名誉ある役割を担い、責任を果たす
- 二．感謝し感謝される心をもつ
- 三．笑顔で楽しみながら働く
- 四．礼儀正しく、誠実に徹する
- 五．職員個々が夢を持ち、常に自己の改善に努める

以上

### お気に入りご紹介

「菓子工房 いちかわ」

以前、自転車販売されていた手作りお菓子。今は、樋之池公園近くのお店で購入できます。人気のプリンはとってもやわらか。焼きいもカステラ、チョコサンドクッキーもお勧め。素朴で、お手ごろ価格も嬉しい