

ただのイビキとっていませんか？～睡眠時無呼吸症候群について～

イビキは、健康な方でも疲労、ストレス、飲酒、風邪や花粉症などによって起こりますが、呼吸が途中で途切れたり止まるような不規則な状態が続くような場合は、睡眠時無呼吸症候群(SAS)の可能性がります。



近年、睡眠障害を起因とするさまざまな事故が報道されるようになり、睡眠時無呼吸症候群のことが徐々に認知されてきました。しかし、日本における患者数は、約300万人になると推定されており、まだ多くの方が診断されていないのが現状です。この病気の問題点は、寝ている間のことなので、自分ではなかなか気付かず、周りの人からイビキを指摘され、初めてわかることです。

睡眠時無呼吸症候群は、1晩に10秒以上呼吸が止まった状態が30回以上繰り返される、あるいは1時間に5回以上呼吸が止まる状態を言います。イビキや呼吸停止を何度も繰り返すことで熟睡ができず、日中の眠気、頭痛、集中力低下、うつ、高血圧、狭心症、心筋梗塞など、さまざまな症状や病気を引き起こすことが知られています。

原因としては、肥満や東洋人独特の骨格にあると言われています。肥満は脂肪の沈着によって気道が狭くなり、

日本人をはじめ東洋人はもともと短頭で顔が平ら、顎が小さいのが特徴で、舌が咽頭の近くにあることから気道が狭くなると考えられており、睡眠中に重力や筋肉の弛緩により舌が沈下し、空気の通り道(気道)を塞ぐことで起こります。

たとえ睡眠時無呼吸症候群になってしまった場合でも、正しい診断のもと適切な治療を行えば、健康な方とほぼ同じ状態に回復することができます。

まずは自宅で小型の検査器具を装着し簡単な検査を行い、睡眠時無呼吸症候群が疑われた場合は精密検査を行うこととなります。

軽症の睡眠時無呼吸症候群の方はマウスピースを用いて下顎を前に移動させ、気道を広げる治療法が有効です。重症の方は圧力をかけた空気を、鼻につけたマスクから持続的に気道に送り込み、気道を広げるCPAP(シーパップ)という治療法を行います。

より良い睡眠と合併症予防のために、気になる方はお近くの医師にご相談ください。



市立甲府病院呼吸器内科
菱山千祐(ちんすけ)ドクター

平成12年山梨医科大学(現山梨大)卒。山梨大学医学部附属病院などを経て、平成24年から市立甲府病院勤務。現在当院呼吸器内科科長、日本呼吸器学会呼吸器専門医

☎市立甲府病院…☎(244)1111

国民健康保険に加入されている方へ 70歳未満の方の高額療養費の算定方法が変わります

医療費の負担が高額となり、同一月内で右記の表の自己負担限度額を超えた場合には、超えた分が支給されます。過去1年間に、同一世帯で4回以上高額療養費に該当した場合には、「4回目以降」の自己負担限度額が適用されます。

☎国民健康保険課…☎(237)5371

所得※1区分		自己負担限度額		
		原則	4回目以降	
ア	課税	901万円超	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
		600万円超～901万円以下	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
イ	税	210万円超～600万円以下	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
			210万円以下	57,600円
ウ	世帯	非課税世帯	35,400円	24,600円

※1 上記の表の所得とは『総所得金額などから基礎控除額を差し引いた金額』です

「こうふの芝居」ワークショップ

☎文化課…☎(223)7324

演劇に興味がある方を対象にワークショップを開催します。

日程 平成27年1月17日(土)・18日(日)・24日(土)・25日(日)・31日(土)・2月1日(日)・7日(土)・8日(日)・13日(金)・14日(土)・15日(日)・20日(金)・21日(土)(全13回)

会場 南公民館・中央公民館および総合市民会館の各ホールなど

講師 望月純吉さん(劇団「文学座」演出家、甲府市出身)

定員・申込期限 30人・12月15日(月)必着

申込方法 申込用紙に必要事項を記入し〒400-8585 甲府市教育委員会文化課まで郵送またはEメール(kyobun@city.kofu.lg.jp)で

申込用紙配布 文化課、総合市民会館、社会教育センター、各公民館(市ホームページからもダウンロード可)

第5回まちなかの文化芸術イベント ～X'mas オペラコンサート～

☎文化課…☎(223)7324

日時 12月20日(土)午後1時30分開演

会場 本庁舎1階市民活動室(ローソン横)

出演 廣橋英枝さん(ソプラノ)、高根萌さん(ソプラノ)、山野靖博さん(バス)、森脇涼さん(ピアノ)

内容 アヴェマリア(グノー作曲、サン・サーンス作曲)、クリスマスソング(ホワイトクリスマスなど)、モーツァルト作曲歌劇「フィガロの結婚」、ヴェルディ作曲歌劇「椿姫」など

※入場無料