

心とからだの健康④

～作本貞子の健康コラム～



第4回

危険ないびきを放置しないで！

睡眠時無呼吸症候群（SAS）と

メタボリックシンドロームの深い関連性

SASは「21世紀の国民病」といわれているのですが、皆さんイメージできますか？中高年男性の5人に1人がSASであることや、「死の四重奏」ともいわれる、今注目のメタボリックシンドロームとの密接した関係が、「国民病」と呼ばれる理由ではないでしょうか。

さらに高血圧・脂質異常、高血糖の各項目においても約4割にSASが判明しています。まさしく「深い関係」ですね。

■突然死に繋がるSAS

SASを起因とした居眠り運転が、追突事故など大事故に繋がりがねないということは、すでに前号までに述べていますが、運転中

の突然死も決して見過ごすわけにはいきません。

SASにより睡眠中に呼吸が止まる↓低酸素↓交感神経が亢進↓血圧上昇というメカニズムにより、高血圧を初めとした循環器疾患を誘発します。特に肥満傾向の方で、「高血圧治療の効果が今ひとつ…」と感じておられる方は、もしかするとSASが原因かもしれません。

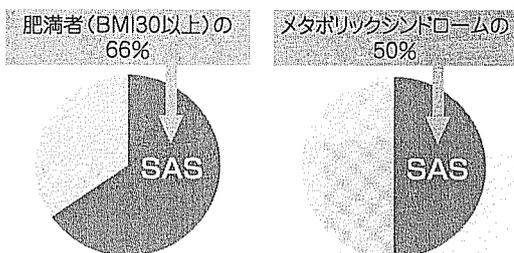
これらは医師向けの、「循環器領域における睡眠呼吸障害の診断・治療に関するガイドライン」（2010年）でも触れています。

■早く治療したかった！

SAS治療を始めた方々からは、「医師からSASを放置していると血管がもろくなる、寿命が短くなる」と言われた。もっと早く治療をしたかった」など、感嘆の声が相次いでいます。

では、次号はその治療法を紹介いたします。

メタボリックシンドロームには肥満が根底にあり、この肥満が高血圧・脂質異常、高血糖をも連れ出し、病気が3項目、4項目と重なり合いながら重篤な病気を発症させるといった概念があります。当法人が約1200人を対象に実施した「SASとメタボリックシンドロームの関連性」における調査でも、下のグラフが示すように、肥満者（BMI30以上）の66%がSAS、メタボリックシンドロームの50%においてSASが判明しています。



《BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)》

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の バルちゃん検査は自宅で簡単



【病院に行く時間がない】
という方に朗報です！！

◆法人価格：5000円(税込)
3名以上のお申込みで、会社へのお届けになります。
◆個人価格：8,640円(税込)

お申し込み・お問い合わせは

OCHIS NPO法人 ヘルスケアネットワーク (OCHIS)
sas@ochis-net.com http://sas.ochis-net.jp

◆大阪オフィス 大阪府東区野田1-11-1 大阪府トラック協会会館3階
TEL:06-6965-3066 FAX:06-6965-5301
(公社)全日本トラック協会 SAS対策事業受託法人 (公社)日本バス協会 SAS対策事業推進法人

NPO法人 ヘルスケアネットワーク (OCHIS)

副理事長 作本貞子

《安全と健康を推進する協議会（両輪会代表）》

居眠り運転と関連性の深い睡眠時無呼吸症候群（SAS）対策事業を日本でいち早く立ち上げ、全日本トラック協会や日本バス協会のSAS検査の指定機関として突出した実績を持つ。新聞各誌、テレビでも多く紹介され、安全・健康をテーマに全国的に講演活動を行う