

心とからだの健康④

～作本貞子の健康コラム～



第6回

危険ないびきを放置しないで！

～睡眠時無呼吸症候群（SAS）の予防法～

「SASとメタボリックシンドローム（生活習慣病）は予防法が同じ」というと、驚かれるでしょうか……。本誌第4回では、SASとメタボリックシンドロームの密接な関係について述べていますが、予防法についても、ほぼ同様（近い）と言えます。

「夜熟睡できないで何度も目が覚める」「朝起きた時、何かすっきりしない」「日中いつもぼんやりしている」「頭が痛い」といった自覚症状は、うつ病の症状に酷似していて、実に紛らわしいものです。「眠れない」という愁訴のみで、精神安定剤や睡眠薬を迂闊に服用していると、SASという根本原因を見逃ごし、症状を悪化させてしまう場合があります。

「ひよつとしてSASかも？」と疑われる場合は、必ず医師に相談し、根本原因を究明してもらってください。

1. 肥満解消

太っている方は、減量することが大変有効な予防法であり、治療法です。ただし重症者の場合には、改善効果が得られる程の減量までには相当日数を要しますので、まずはCPAP等で治療しながら減量を心がけていくべきでしょう。

2. アルコール制限

アルコールは気道の筋力を低下

3. 禁煙や節煙

タバコは血液中の酸素濃度の低下や、咽喉頭部の炎症を起こすことがあります。ガンをはじめ、心筋梗塞や脳卒中の原因にもなりま

《日常でできる注意点》

4. 生活習慣病に注意

食事、運動、休養、ストレスな

5. その他

仰向きに寝ると舌根沈下が起こりやすくなるため、なるべく横向きに寝るようにしましょう。

「夜熟睡できないで何度も目が覚める」「朝起きた時、何かすっきりしない」「日中いつもぼんやりしている」「頭が痛い」といった自覚症状は、うつ病の症状に酷似していて、実に紛らわしいものです。「眠れない」という愁訴のみで、精神安定剤や睡眠薬を迂闊に服用していると、SASという根本原因を見逃ごし、症状を悪化させてしまう場合があります。

「ひよつとしてSASかも？」と疑われる場合は、必ず医師に相談し、根本原因を究明してもらってください。

「SASとメタボリックシンドローム（生活習慣病）は予防法が同じ」というと、驚かれるでしょうか……。本誌第4回では、SASとメタボリックシンドロームの密接な関係について述べていますが、予防法についても、ほぼ同様（近い）と言えます。

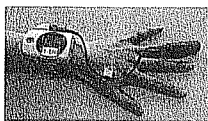
「夜熟睡できないで何度も目が覚める」「朝起きた時、何かすっきりしない」「日中いつもぼんやりしている」「頭が痛い」といった自覚症状は、うつ病の症状に酷似していて、実に紛らわしいものです。「眠れない」という愁訴のみで、精神安定剤や睡眠薬を迂闊に服用していると、SASという根本原因を見逃ごし、症状を悪化させてしまう場合があります。

「ひよつとしてSASかも？」と疑われる場合は、必ず医師に相談し、根本原因を究明してもらってください。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の

パルちゃん検査は自宅で簡単

(パルスオキシメータ)



『病院に行く時間がない』
という方に朗報です！！

◎法人価格：5100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

◆式部オフィス 大阪府東淀川区野田3-11-2 大阪府トラック協会会館1階
TEL:06-6965-1866 FAX:06-6965-5291

(公社)全日本トラック協会 SAS対策事業委託法人 (公社)日本バス協会 SAS対策事業委託法人

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