

## こんなお悩みの方に…

- 夜間に呼吸がとまる
- 在宅酸素をしていても夜間苦しい
- 大きなイビキをかく
- 夜中に何度も目が覚める、熟睡感がない
- 日中いつも眠い
- 起床時に頭痛やだるさがある

## 睡眠時の無呼吸が及ぼす影響

睡眠中に無呼吸状態が繰り返されると、体に取り込まれる酸素の量が少なくなりさまざまな臓器に障害をもたらします。気になる方は検査をお勧めします。

## ・検査内容（終夜睡眠ポリグラフィー検査）

呼吸の状態、心電図、いびき、酸素飽和度、身体の動きなどを測るためのセンサーを装着して一晩寝ていただきます。痛みは全くありません。

検査データから睡眠の質や無呼吸の種類、そのほか睡眠を妨げる症状などを確認します



入院（一泊）で行う方法と自宅で行い簡易法があります。簡易検査では、主に呼吸の状態を調べます。入院での精密検査はそれに加え、睡眠の質など様々な情報を知ることができます。入院費は医療保険3割負担の方で3万円前後です。

## ・治療の検討

軽症の方は生活習慣の改善により症状が軽減することもあります。中症～重症の方は、CPAP（シーパップ）療法やマウスピースによる治療を検討します。

### （1）CPAP（シーパップ：持続陽圧呼吸療法）という装置の利用

睡眠時にマスクを装着し、空気を送り込むことで気道が塞がるのを防ぎます。

### （2）歯科受診の提案

睡眠中にあごが下がり気道が塞がるのを防ぐために、マウスピースを装着する治療法です。

気になる方・ご希望の方は主治医にご相談ください