



春の眠気にご用心

SAS(睡眠時無呼吸症候群)の可能性も

春は環境の変化が大きい季節です。その疲れからか、昼間から強い眠気を感じている方も多いようです。春の眠気の原因は、寒暖差による自律神経の乱れなども関係しているといわれていますが、他の病気が隠れている可能性もあります。今回はその代表格である SAS (睡眠時無呼吸症候群) について紹介します。



SASとは?

SAS (Sleep Apnea Syndrome) とは、睡眠中に10秒以上の呼吸停止を何度も繰り返す病気です。日本における潜在患者数は約300万人ともいわれています。主な症状としては、日中の強い眠気／睡眠中に息苦しさをを感じる／起床時の頭痛／熟睡感が得られない／夜中に何度も目が覚めてしまうなどがあります。

これらの症状は、睡眠中に何度も呼吸が停止するために低酸素状態になり、十分な休息を取れなくなることに起因します。また、呼吸停止は意識のない間に起こっているため、自覚せずに放置されていることも多いといわれています。



SASの種類

OSAS (閉塞性睡眠時無呼吸症候群)…肥満や顎の大きさなどが原因となり、気道が狭くなったり、閉塞したりすることで無呼吸や低呼吸が発生するタイプです。SAS 全体の9割程度がこれにあてはまります。

CSAS (中枢性睡眠時無呼吸症候群)…脳血管障害や心不全などを原因とし、呼吸中枢から呼吸の指令が出ないことにより胸や腹の呼吸動作が停止するタイプです。気道はふさがっていないため、いびきの症状は出ません。

SASが心臓に及ぼす影響

不整脈、高血圧(狭心症、心筋梗塞)の誘発…低酸素状態による交感神経への刺激は、不整脈や高血圧を招きます。また、高血圧が動脈硬化へ発展すると、狭心症や心筋梗塞、大動脈解離等を発症するリスクが大きくなります。

心臓機能の低下…低酸素状態になると、心臓は酸素を取り入れようとして急激に心拍数を上げます。心臓にとって負担の大きな状態が長く続くと、心臓の機能低下により心不全を悪化させます。

心臓の動きを妨げる…OSASでは、気道が塞がれている一方で身体は呼吸をしようとするため、胸腔内圧が陰圧となります。これにより心臓の収縮が妨げられたり、心臓に流れ込む血流量に異常を来したりします。

SASを予防するために

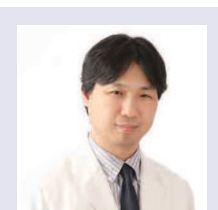
肥満防止…SASの大きな原因の一つは肥満であるため、適正体重を維持していくことが重要です。食生活の見直しや、ウォーキングなどの適度な運動を心がけましょう。

過度な飲酒をやめ、寝酒は控える…アルコールは上気道の筋肉の緊張を弛緩させるため、上気道が狭くなり、無呼吸症に陥るリスクが高まります。

睡眠薬の利用に注意…睡眠薬には上気道の筋肉の緊張を弛緩させる作用があるため、上気道の通気性に悪影響を及ぼします。睡眠薬を必要とする方は、必ず医師に相談するようにしましょう。

当院でも簡易検査ができます

当院でも簡易診断装置によるスクリーニング検査が可能です。その結果、より精密な検査が必要な場合には専門病院への紹介状をお出ししますので、不安がある方は主治医までご相談ください。



循環器内科
医師 上嶋 徳久

もしも具合が悪くなったら…

☎ 03-3408-2151

※急患の方は24時間随時診察いたします(まずは受付が対応し、状況に応じて医師・看護師におつなぎします)。

心研の周りが
より便利に素敵に

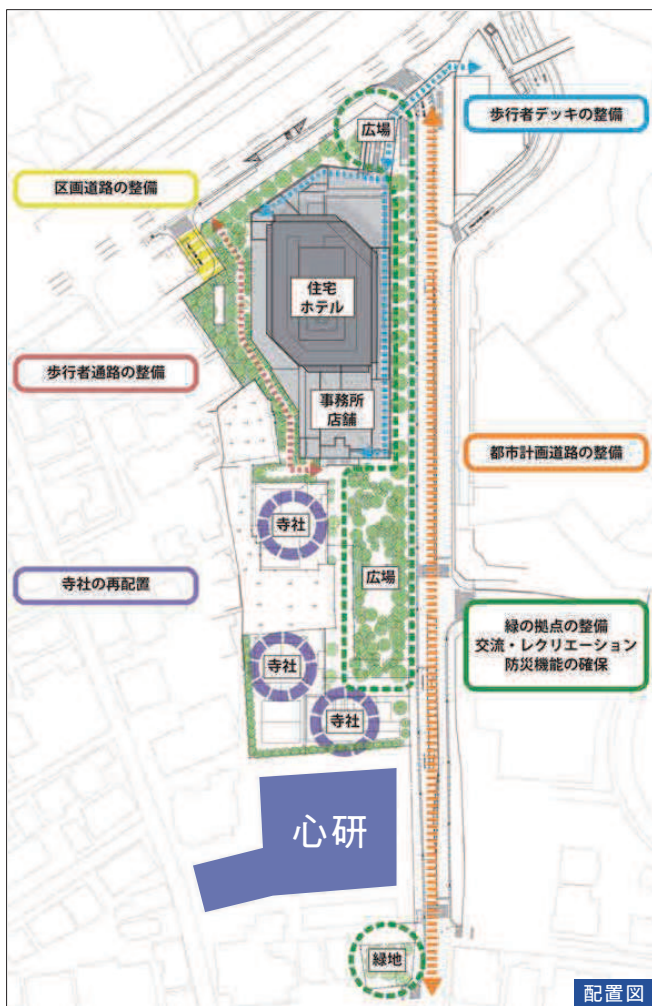
西麻布の再開発計画をご紹介します

乃木坂から西麻布に移転して12年。すっかり街に溶け込み、景観に調和している心研ですが、このたび心研から六本木通りまでのエリアで大規模な再開発が実施されます。今回はその内容についてご紹介します。

今回の再開発では、便利で快適な都心生活の実現のため、住宅、商業・事務所、子育て支援施設などを備えた超高層ビルを中心とした、緑豊かで魅力ある複合市街地づくりが西麻布三丁目北東地区市街地

再開発組合によって計画されています。

都市計画道路である補助10号線(テレビ朝日通り)の拡幅、「六本木ヒルズ」を含む周辺エリアとの回遊性を高める歩行者デッキ、地域の拠点となる



工事スケジュール(予定)

- 2023年度 工事着工(解体工事含む)(予定)
- 2028年度 工事竣工(予定)

(野村不動産株式会社、株式会社ケンコーポレシジョン
2023年2月15日報道資料より)

オープンスペース(広場)などが整備されることで、まちの安全性・防災性が高まり、地域のにぎわいが生まれます。併せて、区内の3つの寺社が再整備されるので、まちの歴史の継承にもつながると期待されています。

また、超高層ビルには、国際色豊かな西麻布、六本木エリアにふさわしい国際水準の宿泊機能として、外資系ラグジュアリーホテルブランドが誘致される予定です。

歩道の拡幅に伴い、心研の正面道路にて工事が行われます。具体的な工事日程等については、随時、組合からお知らせがなされるようですが、患者さまの利便性に大きく関わるようであれば、心研からもお知らせする予定です。

今回の開発でより一層、西麻布が便利で素敵なエリアになるといえますね！

スペシャルサイトのご案内

ホームページではさらに
たくさんのお役立ち情報をお届けしています！



過去の広報誌はこちらから

<https://www.cvi.or.jp/cvi-magazine/>

心電図異常と
言われたら



心研
コラム



施設のご紹介



公益財団法人
心臓血管研究所 付属病院
心研
〒106-0031 東京都港区西麻布3-2-19

お問い合わせ先

TEL 03-3408-2151

受付時間 平日9:00~17:00