

閉塞性睡眠時無呼吸症候群を知る

閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSA）は、睡眠中の呼吸障害が生じる疾患です。ダウン症のある人は OSA になりやすいと言われています。この資料では、OSA とその原因、なぜ治療が必要なのかを学びます。

OSA とは何ですか？

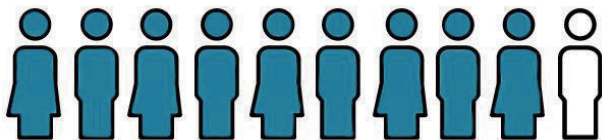
OSA とは、閉塞性睡眠時無呼吸症候群のことです。OSA は睡眠中に呼吸が困難になる病状です。

OSA の兆候は何ですか？

- 睡眠中の大きないびき、またはうるさい呼吸音
- 睡眠中に口呼吸をする
- 寝つきが悪い、または眠り続けることができない
- 寝ている間、呼吸をしていない
- 朝、目が覚めにくい
- 変な姿勢で寝ている
- 日中に眠くなったり、不機嫌になったりする
- 学校や職場で注意力が散漫になる

OSA はどのくらいの頻度で起こるのでしょうか？

OSA は、ダウン症の人にとってもよく見られます。ダウン症の人の 10 人中 9 人が OSA です（日本よりも肥満が多いといわれている米国のデータです）。



OSA の原因は？

- 気道（呼吸の時に息が肺に向かって通る道）が狭い
- 舌が大きい
- 筋緊張が低い（筋肉が他の人より弱い）
- 首の周りに脂肪が多い
- 太りすぎ、または肥満（体重が通常より重い）
- 扁桃腺やアデノイド（のどにある腺で、ばい菌から体を守る）が大きい

OSA は、どうすれば分かりますか？

医師は、あなたが OSA かどうかを確認するために睡眠検査、または睡眠ポリグラフ検査を行います。睡眠ポリグラフ検査とは、病院に入院しておこなう検査です。医師は、あなたが眠っている間にあなたの呼吸をチェックします。

私は若い頃、睡眠検査を受けました。なぜまた検査が必要なのでしょう？

年齢があがると OSA はいつでも発症する可能性があります。睡眠検査を受けることで、医師はあなたが OSA であるかどうか確認することができます。

なぜ今、OSA を治療しなければならのでしょうか？

OSA を治療しないと、物事を覚えにくくなったり、学校や職場に集中できなくなることがあります。また、疲れやすくなったり、落ち込んだり、心配になったりすることもあります。心臓の問題が生じたり、体重を減らすことが難しくなります。

OSA がある場合、私は何か問題があるのでしょうか？

いいえ、OSA はダウン症のある人にとっても多くみられます。OSA はあなたのせいではありません。主治医にご相談ください。あなたが幸せな生活を送り、好きなことができるように、OSA の対処法を学ぶお手伝いをしてくれます。