

# 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？

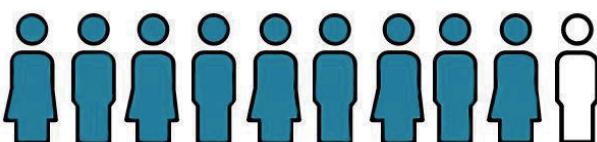
OSA とは、閉塞性睡眠時無呼吸症候群のことです。OSA は睡眠中に呼吸が困難になる病状です。

## 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か？

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ないのでしょうか？

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、OSA の対処法を学ぶお手伝いをしてくれます。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問い合わせ info@you-3c.com