

睡眠時無呼吸症候群と糖尿病

糖尿病患者さんへのワンポイントアドバイス



睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは

眠っている間に呼吸が止まってしまう病気です
ひと晩（7時間）の睡眠中に無呼吸※が30回以上ある¹⁾
または、1時間あたり無呼吸※が5回以上ある²⁾ 場合、
睡眠時無呼吸症候群(SAS)とされます
※無呼吸:10秒以上、気道の空気の流れが止まった状態



1) Guilleminault C, et al: Annu Rev Med 1976; 27: 465-484.

2) 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン作成委員会 編: 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン/2020, 南江堂, 2020: 2-3.

こんな症状ありませんか？

毎晩、大きないびきをか



疲れが残っている
感じや頭重感・頭痛がある



昼食後や会議中の眠気・
居眠り運転をしそうになる



睡眠時無呼吸症候群と糖尿病

糖尿病患者さんへのワンポイントアドバイス

睡眠時無呼吸症候群（SAS）と糖尿病との関係

いびきや無呼吸の症状によって睡眠の質が低下し、
様々な疾患の発症リスクが増加するといわれています。

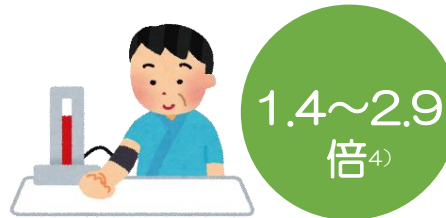
2型糖尿病

（中等症SASと非SASと比べて）

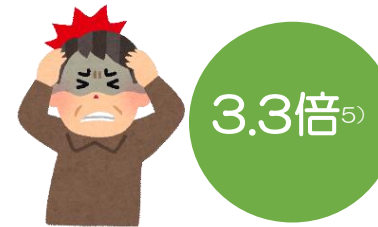


高血圧

（無呼吸や低呼吸が無い方と比べて）



脳卒中・死亡



不整脈

（重症SASと非SASと比べて）



SASを治療することにより糖尿病の発症だけでなく、悪化・進展も改善してくれることが明らかになっています

4) Peppard PE, et al: N Engl J Med 2000; 342(19): 1378-1384. より 5) Yaggi HK, et al: N Engl J Med 2005; 353(19): 2034-2041. より

6) Mehra R, et al: Am J Respir Crit Care Med 2006; 173(8): 910-916. より 7) Reichmuth KJ, et al: Am J Respir Crit Care Med 2005; 172(12): 1590-1595. より

睡眠時無呼吸症候群と糖尿病

糖尿病患者さんへのワンポイントアドバイス



自宅でSASの検査・治療を行うことができます

検査…睡眠ポリグラフィ

携帯型の機器（睡眠ポリグラフィ）を自宅に持ち帰り、就寝中に測定
睡眠中に呼吸が止まっていないかを確認します



治療…持続式陽圧呼吸療法（CPAP）

睡眠中に閉塞した気道に空気を送り込むことによって
無呼吸や低呼吸を予防します



バランスの良い食事、適度な運動を心がけること
肥満がある方は減量、禁煙など生活習慣の改善も大切です



お気軽にご相談ください