

令和8年度第3回 つなん健康くらぶ

その眠気、見過ごしていませんか？ ～睡眠時無呼吸症候群（SAS）を知ろう～

2026/06/20

津南病院 総合診療科 千手孝太郎



津南町の現状：なぜ今、睡眠と血管の健康が重要なのか？



47.9%

津南町高齢化率（令和2年実績）

全国平均を大幅に超える
超高齢社会



男性5位・女性9位

新潟県脳血管疾患 死亡率

全国ワーストクラス



11.5 g

新潟県内食塩平均摂取量（成人）

高血圧と動脈硬化の
物理的基盤

医療資源が限られる津南町（一次医療提供体制）において、
脳卒中や心不全を「未然に防ぐ」予防医学が何より重要です。

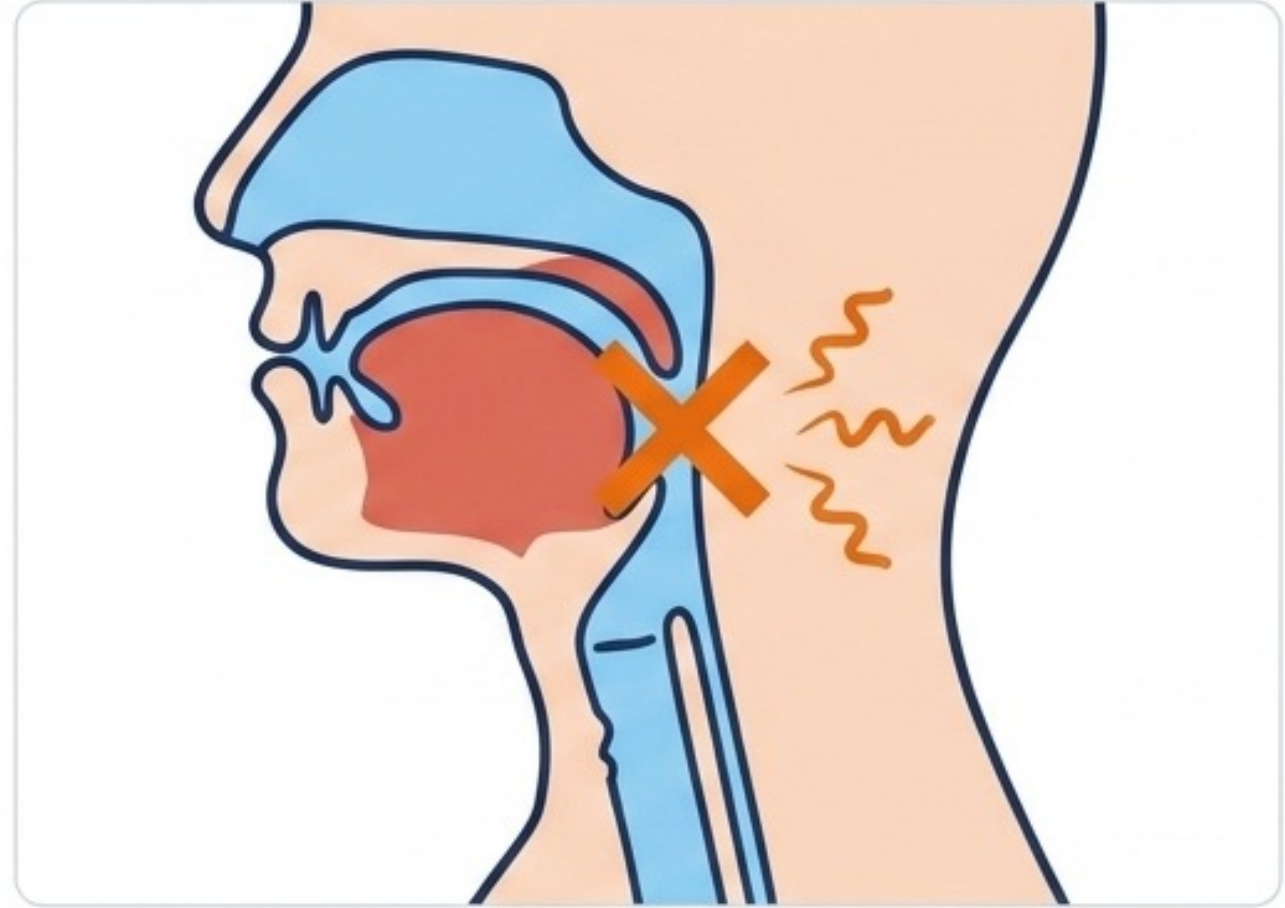
SAS（睡眠時無呼吸症候群）とは？

正常な気道（空気の通り道）



健康な状態では、睡眠中も喉の筋肉が気道をしっかり広げています。

閉塞した気道（空気が通らない）



SASの場合、喉の奥の筋肉が緩み、気道が塞がってしまいます。これが「いびき」や「無呼吸」の正体です。

【気づく①】こんな症状に心当たりはありませんか？

以下の症状は、年齢のせいではなく「受診のサイン」です。



大きないびきをかく



睡眠中に息が止まる



昼間の強い眠気・疲れ



夜間に何度もトイレに起きる



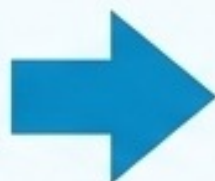
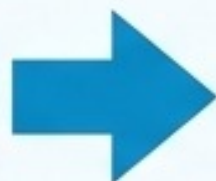
朝起きた時に頭痛がする



運転中にウトウトしてしまう

ひとつでも当てはまれば、SASが隠れているかもしれません。

【気づく②】 命に関わる「サイレントキラー」の仕組み



睡眠中の酸欠

息が止まり、体内の酸素が急激に低下します。

脳がパニック

窒息を防ぐため、脳が無理やり体を「微小覚醒」させます。

心臓が激しく動く

休むべき夜間に自律神経が興奮し、アドレナリンが放出されます。

危険な血圧上昇

呼吸再開時に「スリープサージ」と呼ばれる急激な血圧上昇（時に200 mmHg 超え）が発生します。

【気づく③】 全身へ広がる「負の連鎖」



交通事故

日中の強烈な眠気が、重大な交通事故の直接的な原因となります。



心疾患（心房細動・心不全）

心臓への過度な負担が致死的な不整脈を引き起こします。



糖尿病

睡眠不足により血糖値を下げるホルモンの働きが悪化します。



脳卒中

急激な血圧変動により、血管が破れたり詰まったりするリスクが跳ね上がります。

SAS（睡眠時無呼吸症候群）

放置すると、全身の病気の引き金になります。

「ただのいびき」ではありません。見えない水面下で進行する全身へのダメージ

30%

- 大きないびき
- 日中の強い眠気
- 起床時の頭痛
- 夜間頻尿

70%

⚠ 治療抵抗性高血圧

⚠ 心房細動 (致死性不整脈)

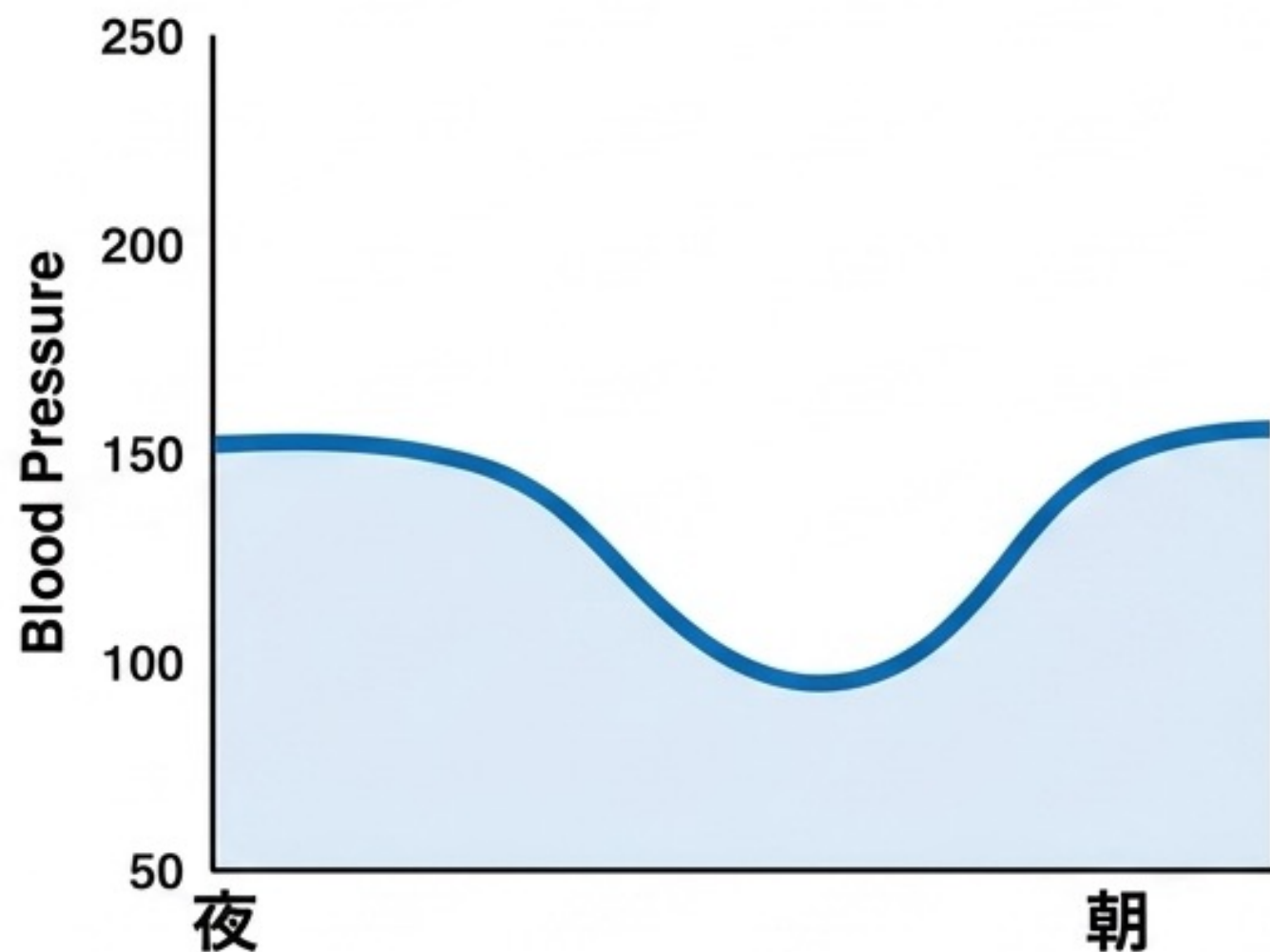
⚠ 脳組織を壊死させる脳梗塞

⚠ インスリン抵抗性 (糖尿病の悪化)

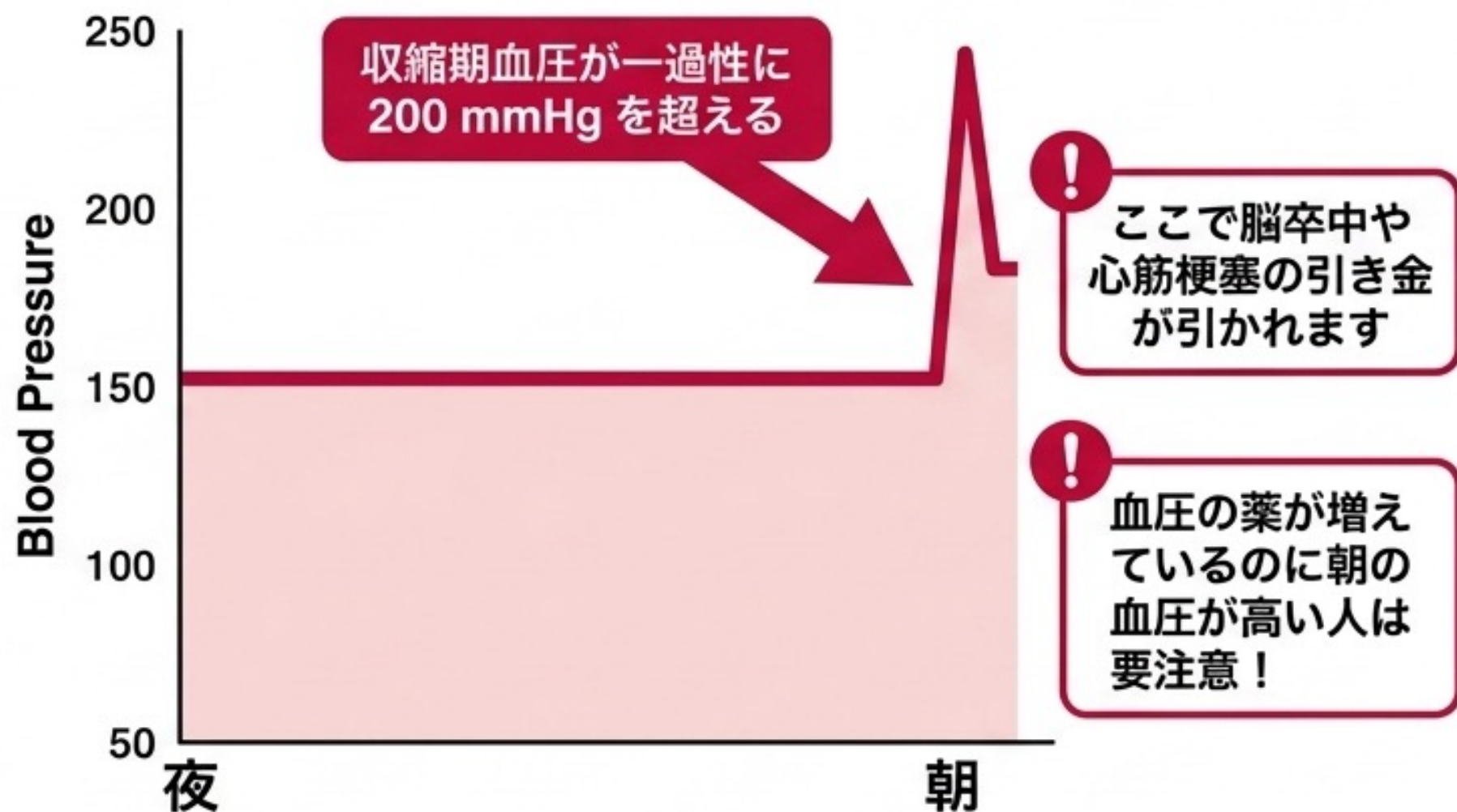
眠気やいびきは「氷山の一角」。本当の恐ろしさは、睡眠中に心臓と血管が破壊され続けていることにあります。

命を脅かす「スリープサージ（夜明けの血圧爆発）」

正常な血圧変動（ディッパー型）



SAS患者の血圧変動（ノン・ディッパー型）



SASの最大のリスクは、夜間に心臓と血管が全く休まらず、過酷な負担を強いられていることです。

「太るから眠れない」と「眠れないから太る」の無限ループ



体重が **10%** 増加すると、
重症化リスクは **32%** 上昇します。

睡眠不足が肥満を呼ぶ



睡眠不足と交感神経亢進



食欲ホルモン増加・満腹ホルモン低下



代謝不全で太りやすくなる

肥満がSASを悪化させる



体重増加






首回り・喉の奥に脂肪が沈着



気道が物理的に狭くなる

睡眠と肥満は完全に連動しています。睡眠を治さずにダイエットを成功させることは極めて困難です。

絶対に避けるべき「寝酒」と「睡眠薬」の罠

物質・薬剤	気道と体への影響	総合的な安全性
お酒（寝酒）	気道の筋肉をダルダルに弛緩させ、呼吸停止を悪化。 急速にアルコール依存症へ。	 最悪
従来型の睡眠薬 (ベンゾジアゼピン系など)	全身の筋肉を緩めるため気道が潰れやすい。依存リスクが高い。 安易な服用は急死リスク増。	 慎重投与・回避
新しい睡眠薬 (オレキシン受容体拮抗薬)	筋肉を弛緩させず、自然な眠りを誘う。依存性が極めて低い。 SAS合併患者の第一選択。	 推奨

眠れない原因が「息が止まっていること」である場合、
お酒や古い睡眠薬は命を縮める危険な選択です。

【受診する①】 検査はとっても簡単です



Step 1: 質問票で セルフチェック

健診や講話で配られる質問票で、現在の眠気やいびきの状態を点数化します。



Step 2: 自宅で 「簡易検査」

津南病院から貸し出される小さな機器を指や鼻につけて、いつも通り自宅のベッドで寝るだけです。痛くありません。



Step 3: 必要に応じて 「精密検査」

簡易検査の結果を踏まえ、より詳細な睡眠のデータ（PSG検査）を取得し、最適な治療法を決定します。

【受診する②】 命を守る治療の切り札「CPAP」



CPAP（持続陽圧呼吸療法）は、鼻に密着させたマスクから空気を送り込み、空気の「盾」で気道を内側から押し広げます。装着したその日から、いびきと無呼吸がピタリと止まります。



- 血圧が安定し、夜間頻尿も激減します。
- 重症患者がCPAPを継続使用することで、**心血管疾患による死亡リスクが、SASを持たない健康な人と同等レベルまで低下**することが証明されています。

【受診する③】あなたに合った治療の選択肢



CPAP療法

対象: 中等症～重症の方

特徴: 効果が最も高く、**医学的な第一選択肢**。即効性があり、全身の健康リスクを強力に下げます。



マウスピース
(口腔内装置)

対象: 軽症～中等症の方

特徴: 寝る時に下あごを少し前に出す専用のマウスピースを装着し、気道を広げます。持ち運びが簡単です。



生活習慣の改善
(減量など)

対象: **すべてのSAS患者の方**

特徴: 治療の基本(土台)です。体重を落とすことで、SAS そのものが根本から改善する可能性があります。

根本治療としての「減量」：痩せるだけで世界が変わる

体重 10% 減少

AHI（重症度）が
平均 26% 改善。

体重 19.6% 以上の減少

SAS病態そのものの実質的消失
（完全寛解のケースも）。

新しい薬の希望

最新の肥満症治療薬（チルゼパチド等）の臨床試験では、治療群の約63%が寛解状態（AHIが5未満）まで回復を遂げたというデータもあります。

減量は、SASに対する「最強の根本治療」です。
CPAPと並行して進めることで劇的な効果を生みます。

【続ける①】 「減量」がもたらす驚きの効果

体重をわずか**10%**
落とすだけで…



無呼吸の重症度 (AHI) が
平均**26%**も
改善します！

「太る悪循環」を断ち切る
SASによる睡眠不足は、食欲を増進させるホルモンを分泌させ、太りやすい体質を作ります。

根本治療への道

大きな減量に成功すれば、SASそのものが「寛解（事実上の治癒）」に至るケースも報告されています。
CPAP治療中の方にも非常に有効です。

【続ける②】今夜からできる5つのアクション

1



横向きで寝る：仰向けは舌が喉の奥に落ち込みやすくなります。抱き枕などを活用し、横向きで寝る工夫をしましょう。

2



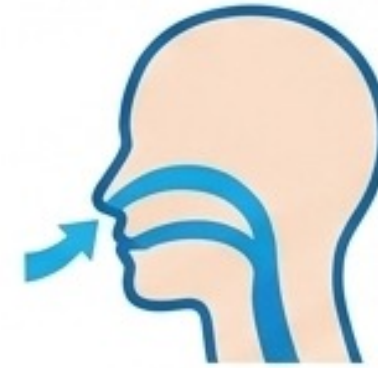
寝酒をきっぱりやめる：就寝前のアルコールは気道を塞ぐ最大の原因です。今日からストップしましょう。

3



毎日の体重を記録する：減量は最高のSAS対策です。まずは毎日体重計に乗る習慣を。

4



鼻づまりを放置しない：鼻で呼吸できないと口呼吸になり、いびきが悪化します。耳鼻科で治療しましょう。

5



家族に寝息を聞いてもらう：「自分のいびき」は自分では気づけません。家族に息が止まっていないか確認してもらいましょう。

あなたに合った治療法が必ずあります



CPAP

(中等症～重症)

- 最も確実
- 毎晩の空気マスク
- 保険適用で月額数千円



減量

(肥満を伴う場合)

- 根本治療
- 食事と運動
- 新しい投薬によるコントロール



マウスピース (OA)

(軽～中等症)

- 歯科で作製
- 下あごを前に出し気道を広げる
- 持ち運び便利



体位療法

(仰向けで悪化する人)

- 横向き寝を維持する工夫
- 特別な器具不要
- 今日からすぐ始められる

一つの治療法を押し付けることはありません。医師と相談しながら、最適な方法を選べます。



津南町で受診するための「3つのステップ」

Step 1



セルフチェック（今日）

講話での「エプワース眠気尺度」等の問診で自分のリスクを知る。

Step 2



特定健診（町立津南病院・福祉保健課）

健診で「いびき・眠気・血圧」をチェックし、自宅でできる「簡易モニター検査」を借りる。

Step 3



診断と治療のスタート

簡易モニターや精密検査を経て、CPAPなどの治療を無理なく開始。

津南町では、いきなり遠くの専門病院に行かなくても、いつものものの健診から自宅で簡単に検査を始められる仕組みが整っています。

まとめ：クリアな健康への道しるべ



気づく

いびきや昼間の眠気は、
年齢のせいではなく「体か
らのSOS」です。



受診する

検査は自宅で簡単にできま
す。恐れずに津南病院や
専門医に相談しましょう。



続ける

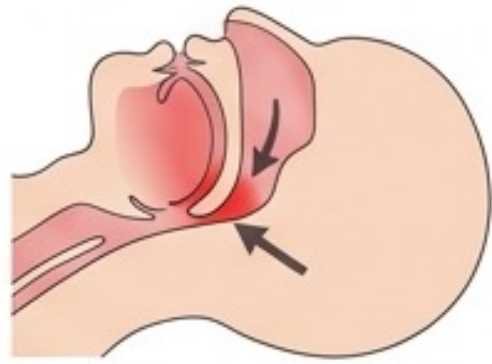
CPAP治療や減量、寝酒を
やめる習慣を続け、自分自
身の命を守りましょう。

睡眠の質は、人生の質です。

今日から一歩を踏み出し、津南町で元気に長生きしましょう！

年のせいだけじゃない！その「眠気」と「いびき」は赤信号です

SAS（睡眠時無呼吸症候群）とは？



- 睡眠中に空気の通り道がふさがり、息が止まる・浅くなる病気です。
- 放っておくと、睡眠中に血圧が急上昇し、高血圧（特に朝の血圧）や脳卒中、心臓病の引き金になります。（※新潟県は脳卒中による死亡率が全国トップクラスです）

こんな人は要注意！

- 家族に「いびき」「息が止まる」と言われた
- 昼間に強い眠気がある・運転中にヒヤッとした
- 薬を飲んでも血圧が下がらない（朝の血圧が高い）
- 夜中に何度もトイレに起きる
- 太っていないのにアゴが小さい・首が短い

簡単セルフチェック（3つ以上で受診を！）

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 大きないびきをかく | <input type="checkbox"/> 高血圧がある（治療中も含む） |
| <input type="checkbox"/> 昼間いつも眠い、疲れが残る | <input type="checkbox"/> 年齢が50歳以上である |
| <input type="checkbox"/> 睡眠中に息が止まっていると言われた | <input type="checkbox"/> 体重が増えた、または首回りが太い |

検査は簡単です（津南病院でご相談を）

1. 問診・診察

まずはお気軽にご相談ください。

2. 簡易検査

自宅で手首や指に小さなセンサーをつけて、いつものように寝るだけ！

3. 治療開始

必要な場合のみ精密検査（PSG）を行い、あなたに合った治療へ。

自分に合った治療法があります



CPAP（シーパップ）療法
寝る時にマスクをつけ、空気の力で気道を広げる一番確実な治療。血圧を下げる効果も。



マウスピース
軽度の方へ。下あごを少し前に出して気道を広げます。



減量
体重を少し落とすだけでも、いびきや眠気が劇的に改善します！

今夜からできる5つのこと

1. 寝酒（寝る前のお酒）をやめる：喉の筋肉がゆるんで気道がふさがりやすくなります。
2. 横向きで寝てみる：仰向けよりも気道が開きやすくなります。
3. 体重を測り、管理する：「つなん健康ポイント（グッピーヘルスケア）」を活用しましょう！
4. 鼻づまりを放置しない：耳鼻科でお早めに治療を。
5. 家族に寝ている様子を聞く：一番の発見者はご家族です。

