

## 7月9日開催 いびきと眠りの公開講座 赤磐 2011

### “本当は怖い睡眠時無呼吸症候群”

2011年7月9日(土)に赤磐医師会とフクダライフテック中国(株)の共催、赤磐市赤磐市愛育委員協議会、赤磐市栄養改善協議会の後援で「本当は怖い睡眠時無呼吸症候群」を赤磐市立中央公民館で、岡山医療センター循環器科宗政 充先生、司会進行に赤磐医師会長滝澤貴昭先生にて開催しました。赤磐市民130名の方にご来場頂きました。

市民の方々に睡眠時無呼吸の説明を判り易くする為、まず岡山駅の山陽新幹線で起こった居眠り事故を紹介され、その内容は、睡眠障害の全般から、睡眠時無呼吸症候群について、スライドを用いておよそ1時間に亘って行われました。



睡眠時無呼吸症候群は、寝ている時に喉の筋肉や舌が緩んで気道を塞いでしまうことにより起こり、生活習慣病との関連が注目されています。このなかで、睡眠時無呼吸症候群はイビキや日中の眠気を引き起こすだけでなく脳卒中などの生活習慣病の引き金になること、循環器疾患にも睡眠時無呼吸が関係しているなど、生活習慣病を予防するために睡眠時無呼吸症候群の実態と治療について理解を深める必要があると強調されました。その中で睡眠時無呼吸の診断を行う為の検査装置の紹介また、シーパップと呼ばれる鼻マスク呼吸装置により無呼吸が著明に改善されていることを呈示されました。

最後に、「質の悪い眠りは生活を破壊します。」「生活習慣病と密接に関係しています。」「合併症の悪化をもたらします。」「社会にも悪影響を及ぼします。」という言葉で締めくくられ、早期に専門医等に相談をする事を強調されました。その後、アンケートの集計により、参加した一般市民の皆様からは、自分も家族も睡眠時無呼吸症候群では？、市民公開講座を開催して欲しい、参考・勉強になり参加してよかった、睡眠時無呼吸が生活習慣病だという事が良く理解できた、睡眠時無呼吸症候群が循環器疾患と深い関係がある事が判った、睡眠の検査を是非受けてみたい、など質問が多数寄せられました。