

糖尿病だより

睡眠時無呼吸症候群と糖尿病の関係

2型糖尿病患者の4～8割が睡眠時無呼吸症候群

寝ている間に
呼吸が弱くなったり
止まったりする

↓
酸素不足が続き
熟睡できない
血圧が高くなる

強いストレス



インスリンが
効きにくくなる

↓
高血糖に
なりやすく
合併症が悪化
しやすい！

◎3つ以上当てはまる人は注意が必要！！

大きないびきをかきますか？

疲労、倦怠感、日中の眠気を感じますか？

他の人から呼吸停止や窒息、あえぎを指摘されましたか？

高血圧がある、または治療中ですか？

BMIが35以上ですか？

50歳以上ですか？

首周りが40cm以上ですか？

男性ですか？

診断方法として
自宅で行う簡易睡眠検査や
入院して行うポリソノグラ
フィ（PSG）があります

★治療方法は？

・シーパップ（CPAP）

寝る際に特殊なマスクを装着し
空気を送り込むことで空気の通り
道が塞がるのを防ぎます。

・太っている人は栄養指導などで
体重を減らしていくことも大切です。

