

# SAS+メタボ のこわい関係!

最近話題のメタボリックシンドロームと睡眠時無呼吸症候群に強い関連性がある事が指摘されております。

睡眠時無呼吸症候群の患者さんの多くは肥満を伴っており、男性の約**50%**、女性の約**30%**がメタボリックシンドロームを合併していると言われています。メタボリックシンドロームは「肥満」「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」などの危険因子が集積する病態であり、死の四重奏と呼ばれていましたが、現在は「睡眠時無呼吸症候群」を加え、死の五重奏と呼ばれています。

## こんな症状に思い当たることはありませんか？

### SAS (睡眠時無呼吸症候群)

- 日中の強い眠気
- 大きないびきをよくかく
- 起床時に頭痛やだるさがある
- 夜中に何度も目が覚める
- 夜間に息苦しくなる



### メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積

+

高血圧 高脂血症 糖尿病

脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすといわれている動脈硬化症の原因の一つに、内臓脂肪の蓄積をベースとし、高血圧、高脂血症、糖尿病を複数の症状をあわせもつ“メタボリックシンドローム”があります。



### SASとは…?

寝ている時に何回も呼吸が止まり、大きないびきを繰り返す病気です。SASの有病率は男性の約4%、女性の約2%に達します。自覚症状が少なくても、放っておくと高血圧や心血管病などのリスクが高まると言われています。



京都医療センター 臨床研究センター  
糖尿病研究部・臨床代謝栄養研究室  
佐藤 哲子 先生

当病院へお気軽にご相談ください。

FUKUDA  
DENSHI