

ホントに
スツキリ
すこやか!



ホントに

すやすや

スーナー?



©2026.3 All Rights Reserved

女性の睡眠時無呼吸症候群(SAS)攻略本

監修:ひがみ耳鼻いんこう科・いびき睡眠クリニック 副院長 樋上 弓子

※この内容は一般的な教育目的のものであり、医療助言や診断を提供するものではありません。

ちかごろのワタシ、 なんだかイマイチ。

以前はそうでもなかったのに、
最近、目覚めがスッキリしない。
寝たはずなのに、朝から眠いしダルイし、
集中力もきっと落ちている。

ちゃんと眠れていないのかな？



ひょっとしてSASかも。

眠っている間に呼吸が止まってしまう

睡眠時無呼吸症候群(SAS)★は、

カラダにさまざまなサインを出します。

女性の場合、いびきだけではなく、

倦怠感、眠気といった自覚しづらいサインも。

治療をすれば、呼吸を正常に戻していけ、

睡眠の質があがる可能性もあります。

きっと、もっとステキなジブンに出会えますよ！

中等度以上のSASは

成人男性の約 **10~20%**

成人女性の約 **5~10%**

※睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン2020



モヤモヤもイライラも

それ、睡眠時無呼吸症候群(SAS)のサインかもしれません。そのまま放置すると眠気や疲労感

ジブンに当てはまるサインをチェック！^{※1}

いくつも☑が付くようなら、SASを調べたり相談するタイミングですよ。

● 起きている時のサイン

- 疲労感
- 朝の頭痛
- 倦怠感
- 抑うつ気分
- 眠気
- 体重増加
- よく寝た感じがしない
- 集中力低下
- 高血圧
- 物忘れ

● 眠っている時のサイン

- 呼吸が止まる
- いびき
- ガツと、のどが開くような音がある
- 何度も、目が覚める

もっとセルフチェックしたい方はレスメドでcheck^{※2}



※1 この睡眠セルフチェックは診断や医学的なアドバイスをするものではありません。

※2 睡眠チェックの結果はあくまでも指標ですので、もし必要と思われたら、ご自身のご判断で、できるだけ早く医師に相談されてもよいかもしれません。

ドンヨリもウトウトも？

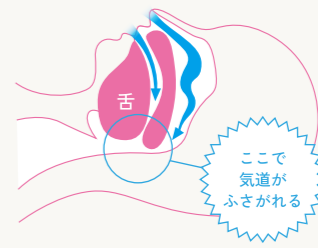
などにとどまらず、高血圧、糖尿病、心血管障害などの生活習慣病にもつながる可能性があります。

そもそもSASって？

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、睡眠障害のひとつで、睡眠中に呼吸が10秒以上止まる「無呼吸」や「低呼吸」が繰り返される病気。女性の場合「低呼吸」が多いといわれています。

なぜ呼吸が止まるの？

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、図のような空気の通り道の気道(のど)が狭くなって起こる「閉塞型」がほとんどです。私たちののどの奥には、空気を通る気道があります。起きているあいだは、そのまわりの筋肉がしっかり働き、気道を広く保っています。ところが、眠ると筋肉がゆるむため、気道が少しずつ狭くなり、空気が通りにくくなります。この気道の狭まりが、いびきや無呼吸につながる大きな原因になります。



+

SASになりやすい特徴としては

小あご

鼻づまり

肥満

などがあります。

さらに、女性ならではの要因としては？
つぎのページへ

女性ならではの SASの特徴があるってホント？

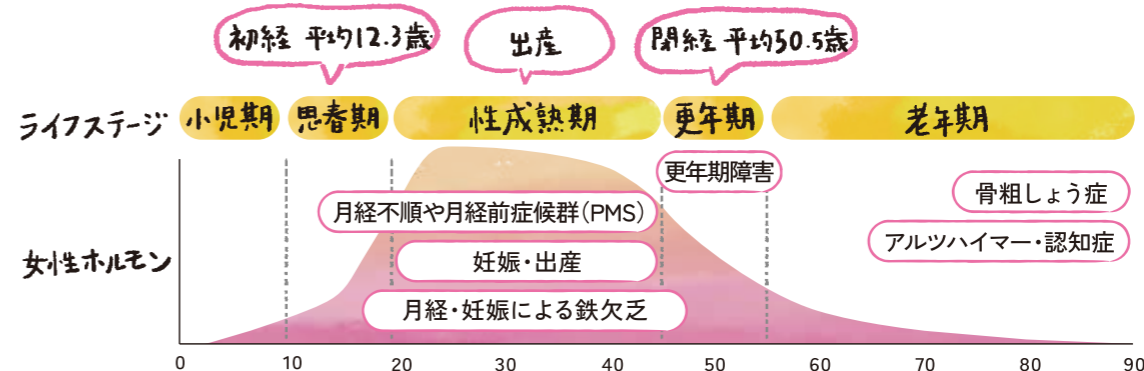


睡眠時無呼吸症候群(SAS)は中高年の肥満の男性のもの、と思いませんか？

でも、実際は女性もSASになりますし、女性特有のリスクもあります。

それは月経、妊娠、更年期など生涯にわたって影響を受ける「女性ホルモンの変化」。

男性にも更年期はありますが、女性はそのライフステージでも影響を受けます。



※医師の監修を基に「女性の睡眠時無呼吸症候群(SAS)攻略本」にて作図
※文字は厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト」より、睡眠に関する部分を引用 <引用先リンク><https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/lifestage.html>

- このほか
- ・月経や妊娠など、ホルモンバランスの変化が睡眠の質に影響を与えることも少なくない。
 - ・女性ホルモンの減少による不眠障害や睡眠時無呼吸症候群(SAS)が起こることも。

米国では閉経期にほたりや発汗などの症状を経験する女性の64%が睡眠障害を抱えている。

しかし 日本では閉経期にほたりや発汗などの症状を経験する女性の閉経期周辺の女性のSAS体験を自己認識している方の割合は、世界17か国の平均で約25%。

世界と比べて圧倒的に低い！

世界 25% 日本 1%

<引用先リンク>
<https://sleepfoundation.org/women-sleep/menopause-and-sleep>

レスメド世界睡眠調査2024より



さて、私たち女性のSASって、ホントのところどうなの？
つぎのページへ

一生、女性ホルモンの影響を受けることよ

寝ても覚めても、疲れてる。
 職場が変わったストレス
 じゃないって
 ホント？



女性のSASのホント 01 「骨格」

太ってなくても、もともと「下あごが小さい」「面長」など骨格が影響し、年齢に関係なく睡眠時無呼吸症候群(SAS)になることがあります。これって急になるといよりも、以前からあった睡眠課題なのかも。

ドクターボイス

小あごは、
 男女を問わずアジア人に見られる特徴で、
 欧米人との違いですね。

※医師の見解となります。



妊娠中いびきが
 ひどくなるって
 ホント？



女性のSASのホント 02 「妊娠・出産」

妊娠中は、女性ホルモンの分泌量と体型の変化で気道が狭くなるのがほとんど。また、お腹が大きくなって、肺が圧迫されて息苦しくなることも。全身がむくみ、のどもむくみがち。それがきっかけで睡眠時無呼吸症候群(SAS)になることも。いびきはそのサインのひとつです。妊娠高血圧症候群のリスクが高まることもあるので、たかがいびきと思わないで。

ホント！ボイス

40代
 女性

お腹が大きくなるにつれて
 ぐっすり眠れなくなっていた。

40代
 女性

妊娠中は、
 眠くてイライラが止まらなかった。

超ねむいのは、
春のせいじゃないって
ホント？



女性のSASのホント 03「季節の変わり目」

女性は季節変動によって自律神経のバランスが崩れやすく、月経周期にあわせて女性ホルモンのゆらぎも重なります。さらに花粉症の時期の鼻づまりでいびきがでたり、睡眠時無呼吸症候群(SAS)がひどくなることも。

ドクターボイス

いつものことだと、あきらめないで
これってSASかもと、
疑ってみることが大切です。

※医師の見解となります。



“年齢だから”と
あきらめなくっていいって
ホント？



女性のSASのホント 04「更年期」

更年期になると女性ホルモンの分泌量が急激に減少し肌のハリがダウンするように、のどのハリもダウン！気道が塞がりやすくなるんです。また代謝が低下し、首回りやのどの奥にも脂肪がつくことで、いびきがでるようになり、睡眠時無呼吸症候群(SAS)になる可能性もグンとUP！そして睡眠不足が続くと、太りやすくなるというカナシイことに・・・そう、SASを治せば、この悪循環から脱出できるかも。

ホント！ボイス

40代
女性

倦怠感と日中の眠気がひどい。
更年期からくるものと思うけど...

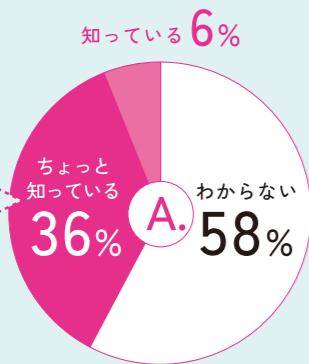
50代
女性

いびきは夫に指摘されました。
良い気分はしません。

睡眠のこと、SASのこと。女性たちの“ホントの声”を聞いてみました！

Q.女性の睡眠時無呼吸症候群(SAS)についてどのくらい知っていますか？

「ちょっと知っている」の中には「SASって、いびきと同じでしょ」と思っている人も！もしかしたらそれ**「知っているつもり」**かも...？



ZAKONEメンバー企業の女性社員173名を対象に、2026年1月オンラインにて実施

Q.最近の睡眠について困っていること、悩んでいることありますか？
A.100%回答率&超丁寧に回答



Q.睡眠や体調の悩みについて、これまで医療機関や専門家に相談しなかった理由があれば教えてください。

A.多かった回答をご紹介します！

- どこに相談すればいいかわからない
- 相談しても流されそう...
- 治療が大変そう
- 忙しくて...
- そのうち治るか...
- 特に理由はないです

不調を感じているのに、睡眠のこととなるとみんな結構、後回しにしがち。

ホント！ボイス

4年前に受診して、SASを治療するなか健康への意識が一気にアップ。SASと分かれば改善できるし、むしろラッキーだったかも。
60代女性



母親がSASでしたが、治療を始めたころは年を取り過ぎていました。もっと早く受診すれば良かった...
40代女性



SASと向き合うことが、キレイな女性の心得なのだ！

睡眠時無呼吸症候群(SAS)に気づいて治療すれば、いびきがなくなるだけでなく、質のいい睡眠がとれるようになり今までの不調の改善が期待できます。また、SASは骨粗しょう症のリスクを高めるといわれており、治療すると骨粗しょう症の予防にもつながります。将来的な認知症の予防にもなりますよ。

ドクターボイス

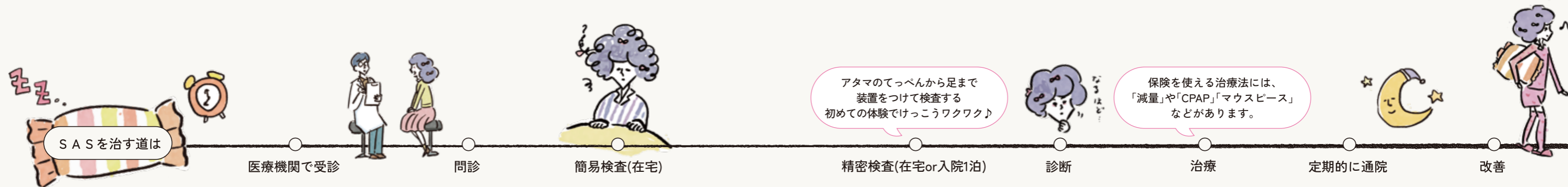
私の患者さんでも、SASの治療をされて、肌がキレイになった、イライラがなくなった、視界が良くなったという声を聞きますね。



※医師の見解となります。



SASかな？と感じたら、 ジブンのために動いてみよう。



睡眠時無呼吸症候群(SAS)のサインに気づいたら、まず医療機関で受診をして検査をしてみよう？

「忙しいから」「大したことはない」と、後回しにする女性は大勢います。

でも、歯が痛いときは歯医者さん、風邪かなと思ったら内科や耳鼻科、
生理不順なら産婦人科にかかるように、どうかご自分のベストを考えましょう。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の相談は

この冊子でセルフチェック(3ページ参照)をして、持参のうえ相談されるのもおすすめです。

耳鼻咽喉科・呼吸器科・睡眠専門医、または産業医などにご相談ください。お住まいの地域の医療機関については、こちらをご覧ください。

