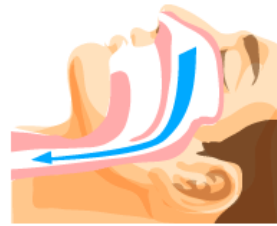


～睡眠時無呼吸症候群～

皆様は睡眠時無呼吸症候群という言葉を知っていますか？言葉の通り、睡眠中に呼吸が止まってしまう状態のことをいいます。大きないびきがポイントです。

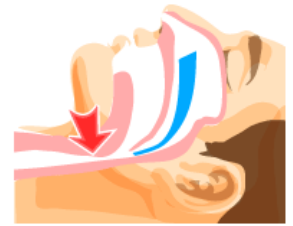
睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠中に繰り返し呼吸が止まる病気のことです。大きないびきが突然止まり、この時、呼吸も一緒に止まってしまう特徴があります。通常、10秒～20秒ほどで呼吸が再開されますが、長い場合には、1分以上息が止まった状態になることも…。これは、睡眠中に舌根が気道を閉塞してしまうために起こるパターンがほとんどです。また、肥満体型の人に起こりやすくなっています。



通常の呼吸

- ・気道が開いている
- ・空気が肺に自由に流れる



睡眠時無呼吸症候群

- ・気道の閉塞
- ・空気の流れが妨げられる

睡眠時無呼吸症候群の危険性

当然、息が止まってしまうので、体に酸素が行き渡らなくなり、酸素不足に陥った脳が目覚めてしまいます。つまり睡眠の質が大きく低下します。また、酸素が不足することにより、血液中の酸素も低下し、その結果、全身に酸素を行き渡らせるために心臓が必死で働くこととなります。結果的に「高血圧」「狭心症」「心筋梗塞」「脳卒中」などの循環器疾患や脳血管疾患が起こりやすくなります。

日常生活への影響

日常生活への影響として、以下のようなものがあげられます。酸素不足や脳の睡眠不足が原因です。また、いびきの有無がわからない場合でも、このような症状がある場合には睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。

- * 昼間の強い眠気
- * 集中力の低下
- * 抑うつ
- * 起床時の頭痛



睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合

この睡眠時無呼吸症候群は現在治療が可能な病気です。専門外来もあり、呼吸器内科や耳鼻咽喉科でも診療が可能です。検査の結果、睡眠時無呼吸症候群と診断されると、治療が開始されます。治療方法はさまざまですが、基本的には、舌根が沈み込んで、気道を塞いでしまわないように矯正することになります。睡眠時に大きないびきや呼吸が止まっている可能性があり、日常生活に影響を及ぼしているような場合には、まずは病院で検査を受けてみましょう。