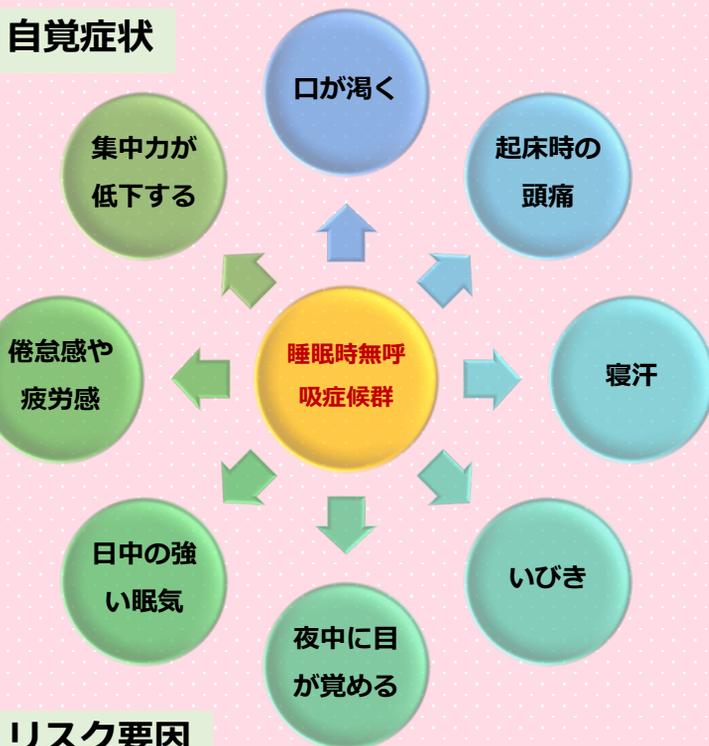




睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は眠り出すと呼吸が止まってしまう病気です。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下するため、目が覚めて再び呼吸し始めますが、眠り出すとまた止まってしまう。これを一晩中繰り返すため、深い睡眠がまったくとれなくなり、日中に強い眠気が出現します。

自覚症状



睡眠時無呼吸症候群はなぜ問題？

酸素濃度が下がるため、これを補うために心臓の働きが強まり、**高血圧**となります。酸素濃度の低下により**動脈硬化**も進み、**心筋梗塞**や**脳梗塞**を起こしやすくなります。さらに睡眠不足によるストレスにより、**血糖値**や**コレステロール値**が高くなり、さまざまな生活習慣病や**メタボリック・シンドローム**がひきおこされます。



日中の眠気のため、思うように日常生活が送れなくなり、何かに集中することができなくなります。特に危険なのは自動車の運転などの場合です。睡眠時無呼吸症候群の患者さんでは、**運転中に高率に眠くなり**、交通事故を起こす危険性が著しく高くなります。



リスク要因

- **肥満**：気道が圧迫されやすくなり、睡眠中に呼吸が止まるリスクが高まります。
- **加齢**：喉の筋肉や軟部組織が弛緩しやすくなり、これが気道の閉塞を引き起こしやすくなります。
- **性別**：男性は女性に比べて睡眠時無呼吸症候群を発症するリスクが高いとされています。
- **遺伝的要因**：親がこの病気を患っている場合、子供も発症する確率が高くなる傾向があります。
- **顔や喉の構造**：顎が小さい、舌の根本が大きい、または軟口蓋が肥厚しているなど。
- **アルコールや薬物の使用**：アルコールや睡眠薬、鎮静薬は、喉の筋肉をリラックスさせる作用があります。
- **喫煙**：喫煙は気道を刺激し、炎症を引き起こすことによって気道が狭くなるためです。
- **睡眠姿勢**：仰向けで寝ると重力によって舌や軟口蓋が喉の奥に落ち込みやすく、気道が閉塞しやすくなります。

肥満が原因の場合は体重を減らすことで症状が軽減することもあります。禁煙をする、飲酒を控える、睡眠時は横向きで寝るなどの生活習慣の改善が睡眠時無呼吸症候群の予防につながります！

日本における睡眠時無呼吸症候群患者は約500万人とされていますが、そのうち適切に治療を受けているのはせいぜい1割程度とされています。この病気は治療によって劇的に改善することが多く、周りの人にいびきや無呼吸を指摘されたら早めに専門医療機関を受診することをおすすめします。

引用・参考文献

<https://www.ehealthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-026.html>

<https://www.msmanuals.com/ja-jp/home>

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メールアドレス：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

体験・見学は随時受付中です。お気軽にご相談ください！