

# 睡眠時無呼吸症候群に注意

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると、健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

## 睡眠時無呼吸症候群って何？

睡眠時無呼吸症候群は、眠りだすと呼吸が止まってしまう病気で、睡眠の質が下がってしまう原因のひとつです。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、眠りだすとまた止まってしまう。これを一晩中繰り返すため、深い眠りが取れなくなり、日中に強い眠気が出現します。

## 原因は？

### ①喉や気道が塞がってしまう、閉塞性睡眠時無呼吸タイプ

上気道に空気が通る十分なスペースがなくなり呼吸が止まってしまうタイプです。90%程度がこの閉塞性睡眠時無呼吸タイプに該当します。上気道のスペースが狭くなる要因としては、首・喉まわりの脂肪沈着や扁桃肥大等があります。

### ②脳から呼吸指令が出ない、中枢性睡眠時無呼吸タイプ

脳から呼吸指令が出なくなる呼吸中枢の異常です。睡眠時無呼吸症候群の中でもこのタイプは数%程度です。

## あなたは大丈夫？

以下の項目に一つでもチェックがついたら睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

- ☐ 毎晩、大きないびきをかく。
- ☐ 「睡眠中に呼吸が止まっていた」と指摘されたことがある。
- ☐ 昼間眠くなることがある。  
(居眠り運転をしそうになったり、会議中にうとうとしてしまうことがよくある。)
- ☐ 起床時、寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がある。
- ☐ 若い頃より、体重が増えて、顔つきが変わったと言われる。
- ☐ メタボリックシンドロームの傾向がある。



## 今日からできる予防

睡眠時無呼吸症候群にならないためには以下のことに気をつけて見ましょう。

- **適正体重の維持**：体重増加は上気道スペースを狭くしてしまいます。
- **お酒に注意**：アルコールは筋肉を弛緩させるためいびきをかきやすくなります。
- **鼻呼吸が大切**：口呼吸は咽頭を狭くして、上気道を閉塞させます。
- **寝姿勢の工夫**：仰向けよりも、横向きで寝ると上気道の閉塞を軽減できる場合があります。

睡眠時無呼吸症候群は、高血圧などの様々な病気を引き起こす可能性があります。ひどいいびき、呼吸停止がある場合には、速やかに専門の医療機関で検査・治療を受けることが大切です。