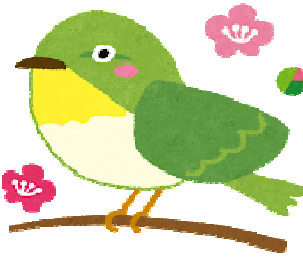


# いそファミ通信

2022年4月



## 睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が止まった状態(無呼吸)が繰り返される病気です。

いびきや不眠、夜間睡眠中に目が覚めたり(夜間の中途覚醒)、起床時の頭痛、日中の眠気、気分の落ち込みなどの症状があります。

また、高血圧の他、不整脈、狭心性、心筋梗塞などの循環器系の障害、脳卒中の発症などにも関係しています。

そのうえ、日中の眠気のため、居眠り運転による交通事故などを起こしやすく(2.6倍以上)、治療をせずに放置しておく、生命に危険が及ぶ場合もあります。

女性よりも男性に多く見られます。

特に40~50歳代の男性は注意が必要です

## 症状

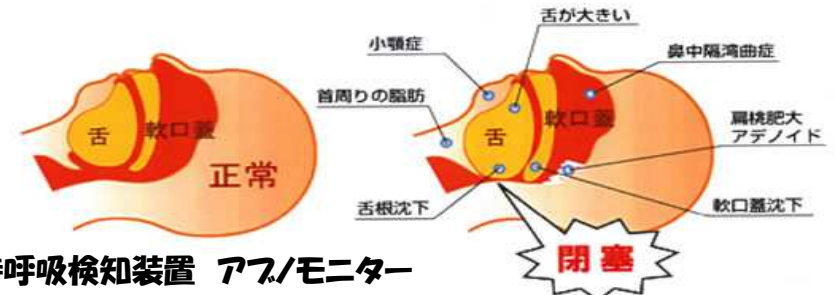


★いびきが大きい、夜中何度も起きるといったことがあれば、睡眠時無呼吸症候群のサインです。

## 原因

睡眠時無呼吸は、多くの場合、空気の通り道である気道が、部分的あるいは完全に閉塞してしまうことにより起こります。

そのため、睡眠時無呼吸は肥満体の人、首が短くて太い人、顎が小さい人などに多く、もともと気道が狭い構造になっている上に、睡眠中には、咽頭の筋肉や舌(これも大きな筋肉です)が緩みさらに気道が狭くなっておこります。



## 検査

・簡易睡眠時呼吸検知装置 ア7/モニター

睡眠中の呼吸の流れ、いびきや気道を通る空気の音、血液の酸素濃度を記録し、無呼吸や低呼吸がおこっていないかどうかを調べます。

## 治療

・マウスピース

いびき・睡眠時無呼吸症候群の程度が軽度から中等症の場合、歯科や口腔外科でマウスピースを作成してもらい、睡眠中に装着して、舌の付け根が落ち込んでのどが狭くなるのを防ぐようにします。

・経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP)

中等症から重症の場合、睡眠中に鼻につけたマスクから空気を送り込み、強制的に空気の通り道を広げて無呼吸を防ぐ治療を行います。

・ダイエット

肥満が原因になっている場合は、減量することで改善する場合があります。

・手術

アデノイド(咽頭扁桃)肥大や口蓋扁桃肥大によって上気道の狭窄・閉塞が起こっているケースでは、これらを摘出することで改善することもあります。