



睡眠時無呼吸症候群

2003年に山陽新幹線で発生した居眠り運転は、運転手が睡眠時無呼吸症候群が原因だったそうです。



睡眠時無呼吸症は眠っている最中に何度も呼吸が止まる病気です。質の高い睡眠を十分とれず、日中に強い眠気等を招くことが特徴です。男性や太った人がなりやすい病気と誤解されていますが、更年期を過ぎた女性にも多発し、推定患者数は1千万人以上とも言われ、放置すると、心不全・脳卒中・糖尿病・高血圧などあらゆる病気の元凶になります。

最近の研究では、睡眠時無呼吸症は呼吸が止まって酸素不足になることだけが問題ではなく、呼吸が戻って急激に酸素量が回復することを一晩中何度も繰り返すことが危険で、夜に血圧を下げる機能が働かず高血圧になったり、インスリンの働きが弱まり糖尿病につながるということが明らかになりました。

●簡単な睡眠時無呼吸症の見分け方

(1) のどの奥が見えない

※自分で確認する際は次のことに注意する

- ・頭はまっすぐ、後ろに倒れないように
- ・口を大きく開けて舌を下に出す
- ・口蓋垂（のどちんこ）の位置が変わってしまうので声を出さない

(2) あごの下の角度が浅い

※あごの小さい人の場合、太って舌の肉が増えると舌が垂れ下がり、無呼吸になるやすくなります。また歯がならびきらない歯

並びの悪い人はあごが小さく、この病気になりやすいようです。

●次の4個中、2個以上該当する場合は睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。

- 日中の眠気や疲労
- 大きないびき
- 無呼吸の指摘
- 高血圧

●睡眠時無呼吸症の治療法

○ダイエット

体重を落とせば、睡眠時無呼吸症の改善につながります。

○マウスピース

寝ている時だけあごを前に突き出すようにして呼吸を改善します。当院で作製できます。



○シーパップ

鼻から強制的に空気を送り込む機械を使った自宅でできる治療です。



気になる方はスタッフまでご相談下さい。

