



日に日に寒くなってきましたね。皆さんどのようにお過ごしでしょうか。今回は睡眠時無呼吸症候群について触れていきたいと思います。

★睡眠時無呼吸症候群ってどんな病気？★

睡眠時無呼吸症候群は、**睡眠時に10秒以上呼吸が停止している状態が1時間あたり5回以上、もしくは一晩に30回以上起こしている時に診断**されます。

睡眠時無呼吸は、**空気の通り道が塞がる、もしくは狭くなることにより起こります。**

この原因としては、肥満による首周りの脂肪の増加、扁桃肥大、顎が小さい、舌が大きい、気道に舌が落ち込むなど、生活習慣や、個人の顔や顎の形が原因であることが多いとされています。

★症状とその原因、治療法は？★

症状としては、**①いびき、②日中の眠気、熟眠感がない、③集中力や記憶力の低下、④起床時の頭痛**などがあります。

①の原因としては、狭くなっている気道を空気が通ると、空気と気道の間で抵抗が生じ、その抵抗で気道の粘膜が振動するために起こります。

②、③の原因は、睡眠時に脳や身体に十分な酸素が行き渡っておらず、睡眠が浅くなっているため、熟眠感が得られにくくなっています。また、日中の眠気があるため、集中力、作業効率も低下します。

④は十分に脳を休ませられなかったために起こります。正常な人でも、極端に睡眠が少なかったときに頭痛が起こることがあります。

治療法としてはCPAP療法や、マウスピース、外科手術があります。

※CPAP療法とは、睡眠時に鼻につけた専用マスクから気道に空気を送り込み、気道を広げて呼吸を確保する治療法です。高い安全性が認められており、治療法として普及しています。

★気をつけることは？★

睡眠時無呼吸症候群の方は、日中に眠気があり、集中力も低下しているため、車の運転時や労働作業中に事故になる可能性が高くなっています。

また、この疾患を患っている方は高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、心疾患などを合併していることが多く、これらの治療と並行して睡眠時無呼吸症候群の治療を行うと、薬を減らせたり薬の効果が良くなったりすることがあります。

たかが睡眠と侮らず、心当たりのある方は、大事故になる前に、早めに専門病院に受診されることをお勧めします。