

健康だより

<睡眠障害(SAS)>

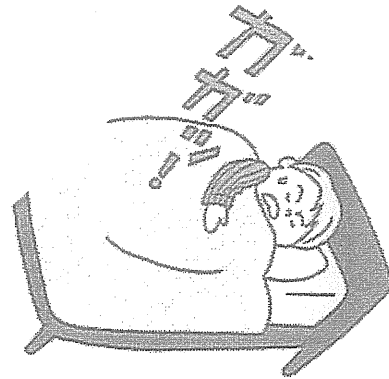
<睡眠時無呼吸症候群>

「いびきがうるさい」といわれたことはありませんか？

日本人では、約 2000 万人がいびきをかいているといわれています。仰向けに寝ると重力の影響で舌の付け根である舌根が下に落ち込みます。健康な人でも睡眠中は喉の筋肉が弛緩し狭くなりますが、正常な気道では、呼吸できるだけの十分な広さがあります。気道が狭くなり呼吸するときに空気が通る音・・・これがいびきです。

深酒をしたり過労などでいびきをかくこともあります。いびきが常習化して、心身に影響を与えるものがあります。睡眠時無呼吸症候群は、寝ているときに何回も呼吸が止まり大きないびきを繰り返す病気で、放っておくと様々な合併症を引き起こします。

無呼吸（10 秒以上の呼吸停止）を一晩 7 時間の睡眠中に、30 回以上
 或いは 1 時間当りに 5 回以上起こす・・・医学的定義



日本には、400 万人の患者さんがいるといわれ、21 世紀の国民病とも言われています。特に働き盛りの男性に多い病気です。

自分ではなかなか気づきにくいこともあり、発見が遅れることがあります。

眠っている間に息が止まるために十分に酸素を取り入れることが出来ず、脳が酸素不足になり目覚めます。その結果睡眠の質が低下し昼間に強い眠気が起こります。低酸素血症(酸欠の状態)は、高血圧、心臓病、脳梗塞などを引き起こす危険が大きくなります。

新幹線のオーバーラン事件に代表される昼間の眠気による事故(交通事故・労災事故)に関係するため、本人だけでなく社会的にも問題となります。

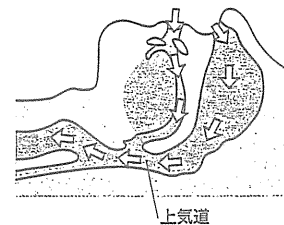
<主な原因>

- 肥満・・・あごや首に脂肪がついている
- アデノイドなどの病気により、扁桃が肥大している
- 花粉症やアレルギーなどで、鼻が詰まりやすい
- あごが小さい
- アルコール摂取で筋肉がゆるみ、のどがふさがりやすくなる



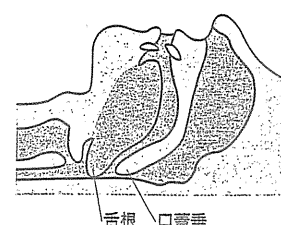
- ・ 日中に強い眠気がある
- ・ 睡眠中の窒息感や、あえぎ呼吸がある
- ・ 朝目覚めた時に爽快な気分にならない
- ・ 起床時に頭が痛い
- ・ 日中の疲労感が強い
- ・ 集中力に欠ける……等

●健康な人の場合



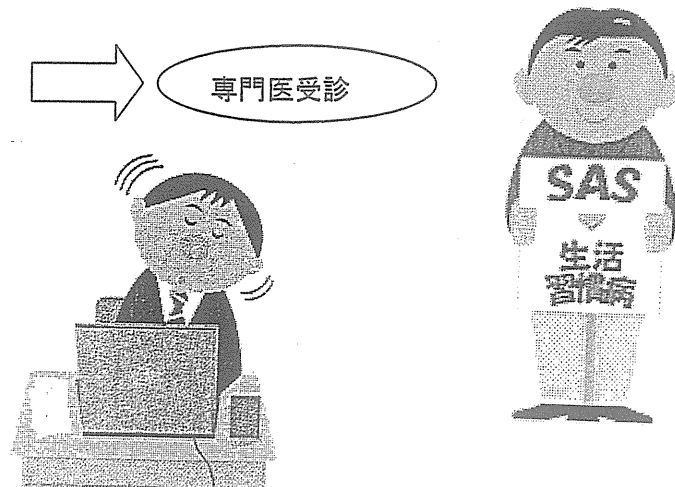
口や鼻から入った空気は、スムーズに上気道を流れて肺へ入る。

●睡眠時無呼吸症候群がある人の場合



舌根や口蓋垂が落ち込んで、上気道を塞ぐ。すると、肺へ空気が送られなくなる。

専門医受診



<睡眠時無呼吸症候群対策>

- 肥満の人は、まず減量を
- 寝るときの姿勢・・・仰向けは舌がのどに落ちこみ気道がふさがれ
 易いため、横向きやうつ伏せで眠る
- マウスピース(軽度の場合)装着
- CPAP(シーパップ)治療
- 寝酒はやめる・・・気道の筋力の低下
- 禁煙・・・タバコは気道の炎症を引き起こす

<睡眠は最高の疲労回復法>

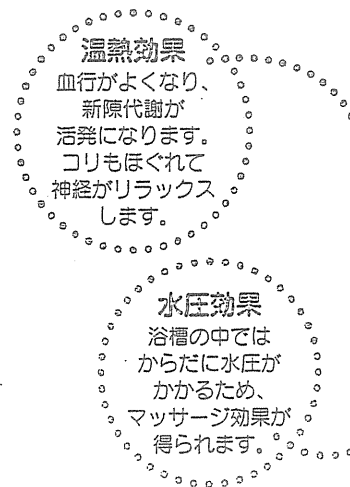
睡眠は心と体を癒し、一日の疲れをリセットするために大切なもの。免疫物質は睡眠中に多く分泌、疲労物質を除去できるのも睡眠だけ。質の良い睡眠をとりましょう。

ぐっすり睡眠のためのポイント

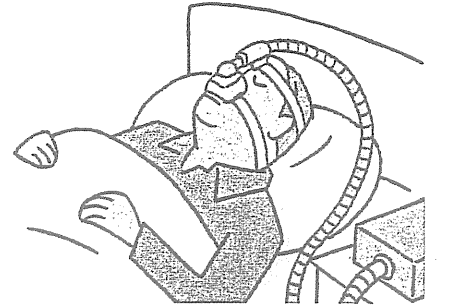
- ☆寝る場所・・・ 雑音がない
 気になる匂いがない
 気温や湿度が快適
 自分にあった心地よい寝具
- ☆寝る時の準備・・・満腹・空腹でない
 尿意がない
 刺激物を最低 1 時間は取っていない(カフェイン飲料・タバコ)
 寝る直前まで刺激的な TV/ビデオを見ていない
 気になること・不安なことがない
 全身がリラックスしている

- ☆寝る前に行う呼吸法・・・疲労回復やリラックスに効果的・寝る準備を整えて行いましょう
 鼻から息をゆっくり吐き(5 秒ほどかけて)5 秒ほどかけて鼻から息を吸う呼吸を繰り返します。(15 分ほど)

- ☆入浴でゆったりリフレッシュ・・・お湯をはった浴槽に、ゆっくり体を洗める入浴。
 ぐっすり心地よい 睡眠を得るためにも、ゆったりバスタイムで 1 日の疲れを癒しましょう。



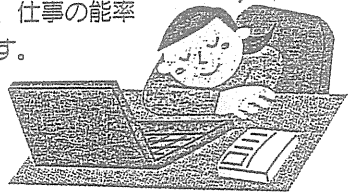
CPAP



就寝時に装着する。無呼吸を感知して鼻から強制的に空気を送り込むことで、無呼吸が起こらないようにする。血液中の酸素濃度や血圧が改善される。

午後 15 分程度昼寝をする

午後に眠気を感じたら、少し仮眠をとりましょう。頭がすっきりして、仕事の能率もよくなります。



浮力効果

水の浮力で筋肉がリラックスします。高脂血症や糖尿病を予防する効果も。

清浄効果

毛穴が開くことで老廃物が排出されます。