

『睡眠時無呼吸症候群①』

文 井上玲奈

text by Rena Inoue

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に気道が塞がり、断続的に呼吸が止まる病気です。

医学的には、10秒以上の気流停止（気道の空気の流れが止まった状態）を無呼吸とし、無呼吸が一晚（7時間）の睡眠中に30回以上、もしくは1時間当たり5回以上あれば、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

日本にはこの患者は200万人いるといわれていますが、自分では寝ている間の無呼吸になかなか気付かないため、「実は無呼吸があるが、検査や治療を受けていない」人はかなり多くいると推測されます。

寝ている間の無呼吸で、即、命に関わることはないでしょう。しかし、無呼吸があることで低酸素状態になり、睡眠時間をたっぷり取っていても深い眠りが得られず、心身が十分休めていない状態が続きます。それにより、体に負荷がかかり生活習慣病のリスクを上昇させたり、昼間起きているときの活動に様々な影響を及ぼしたりします。

睡眠時無呼吸症候群のセルフチェックをしてみましよう。

- ・ 毎日いびきをかく
- ・ 寝ているときに呼吸が止まっていると指摘されたことがある
- ・ 息苦しくて目が覚めることがある
- ・ 夜中に何度もトイレに起きる
- ・ 朝の目覚めが悪い、熟睡感がなくだるい
- ・ 朝起きると頭痛がする
- ・ 朝起きたときに異常に喉が渴いている
- ・ いくら寝ても日中に強い眠気に襲われる
- ・ 日中に強い疲労感やだるさを感じる
- ・ 集中力が続かない
- ・ 体を動かすとすぐに息切れするようになった
- ・ 太っている、もしくは最近太ってきた

いかがでしょうか。

当てはまるものが多いほど睡眠時無呼吸症候群の可能性が高くなりますが、一つでも当てはまる場合には、早めに専門の医療機関にご相談することをお勧めします。

睡眠時無呼吸症候群は種々の生活習

慣病のリスクが高まり、本人の生活のクオリティを身体的、社会的に著しく下げる病気です。と同時に、昼間の強い眠気による事故（交通事故や仕事中の事故など）につながる危険性もある怖い病気です。

しかし、しっかりと治療することで無呼吸がなくなり、症状をきちんとコントロールすることができます。たかが、と思つて放置せず、正しく治療をして生活のクオリティを取り戻しましょう。

Profile

日本大学歯学部卒業
2004年 レナデンタルクリニック開設
2008年 癒しと希望のデンタルサロン、レナ・レスポワールを併設
「お一人お一人の美と健康を生涯にわたってサポートする」ために日々診療に当たっています
「噛み合わせを考える会」理事 「東京歯周治療研究会」主催
レナデンタルクリニック
〒104-0061 東京都中央区銀座7-11-11 長谷川ビル2F
TEL:03-3573-8148

