

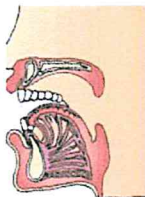
睡眠時無呼吸症候群

(S A S) 身体の危険 いびき

厚生労働省では

睡眠1時間あたりの低呼吸数が20回以上起こる場合では、5年後の生存率は84%と報告しています。(死亡率16%)

No. 30



「睡眠時無呼吸症候群」とは

一般に大きないびきを伴い、睡眠中に何度も呼吸が止った状態(10秒以上の無呼吸)が繰り返され、深い睡眠が取れない病態をいいます。



睡眠中の無呼吸はご本人自身はなかなか気づかないものです。

十分に深い睡眠がとれていないためにすごく疲れたり、日中に眠気がおこったり、仕事や勉強に集中出来なくなったり、居眠り運転などで交通事故をおこしたりの最悪のケースもみられます。また生活習慣病の原因(高血圧、心不全、糖尿病、不整脈)にもなります。



■いびきの後に呼吸が止るような状態の方は
早めに健診を受けましょう

< 睡眠時無呼吸症候群の治療法 >

「生活習慣改善」・「内科的治療」・「外科的治療」
「歯科装具」などがあります。



■生活習慣改善

★睡眠時無呼吸症候群の患者は肥満を伴っていることが多いので減量して痩せることで改善することがあります。

★アルコールは気道の筋肉を弱めるので就寝前になるべく飲酒を避けましょう。

★喫煙は血中の酸素を低下させるので控えましょう。

★精神安定剤の中にも無呼吸を助長させるものがありますので医師とご相談ください。

■内科的治療 鼻マスク(CPAP持続陽圧呼吸療法)
鼻マスクを介して気道内に陽圧をかけ気道の閉塞を防ぎ無呼吸を取り除く。



■外科的治療

子供の睡眠時無呼吸症候群はアデノイドや扁桃腺の肥大が原因の場合があります。耳鼻咽喉科医にご相談ください。



■歯科装具

歯科装具は、睡眠中に装着し、舌や下あごを前方に固定し、気道の閉塞を防ぎます。歯科医にご相談ください。



いびき治療には保険が適用されません。

入院検査で中等度から重度の無呼吸症候群と診断された方で毎月一度は通院できる方が保険適応となります。



トピックス (からだ雑学事典より)

<寝言の相づちはよくない>

夢をみるといいですが、本当は、夢は目で見るのではなく、頭で感じるものです。

夢を見るとき、声を出さず筋肉が一緒に働き出すと寝言になります。夢に見ていることが、言葉に出てくるのです。しかし朝起きてみると、寝言はたいてい忘れていきます。寝言の後で、脳と体が同時に休むノンレム睡眠がくるからです。

喜怒哀楽・心配・願望の強い時は、よく夢をみま

す。こんな時うなされてよく寝言をいいます。寝言に相づちを打つと、眠りながら受け答えることもあります。これは口だけでなく、耳も働いているからです。

止めましょう。周りから刺激を受けると脳の働きが盛んになり、神経的に疲れます。そっと眠らせておきましょう。