

「いびき」と「睡眠時無呼吸
症候群」の関係

いびきや睡眠時無呼吸症候群について身の回りの方で気になる方はいらっしやいませんか。
また、あなたのいびきが凄かった、寝ている間に息が止まっていたなど指摘されたことはありませんか。

「いびき」は「睡眠時無呼吸
症候群」の予兆

いびきは睡眠中にのど(上気道)が狭くなった時にそこを通る空気が発する振動音のことです。

睡眠時無呼吸症候群とは寝ている間に呼吸が止まる病気です。入眠後に舌が喉の奥に落ち込むこと

と、のどの周囲の筋肉が緩むことで空気の通り道が狭くなり、その状態で息を吸うと音が出ます。これが「いびき」になります。
さらに舌が落ち込み詰まってしまうと「無呼吸」になります。(図1)

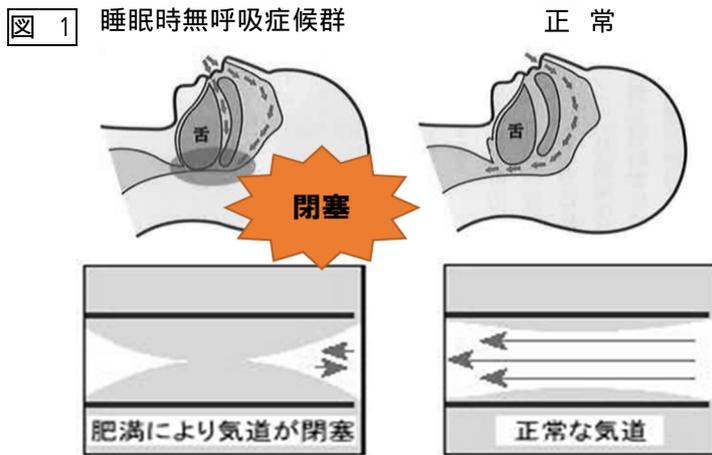
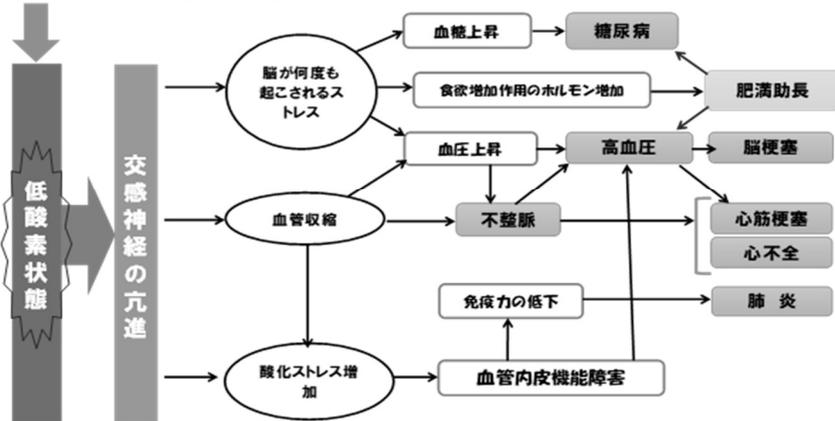


図1 睡眠時無呼吸症候群

このように、いびきは睡眠時無呼吸症候群の予兆とも言えます。特に、肥満があると気道の周囲にも脂肪が蓄積し気道を塞ぎやすくしてしまうのです。
気道が狭くなればなるほどいび

きは大きくなり、気道が狭いと空気の取り込みも悪くなります。いびきの程度にもよりますが、30%の換気量低下がみられ10秒以上の呼吸停止が1時間に5回以上ある場合は、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。また、図2のように体に与える影響も大きくなります。

図2 いびき 睡眠時無呼吸症候群の体への影響



睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は呼吸器科へ

睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は、呼吸器科へ受診しましょう。

状況によっては呼吸を補助してくれるCPAP(シーパップ)という機械を睡眠時に装着したり、舌が落ち込まないようにマウスピースを作ることもあります。そうすることで睡眠時無呼吸の体への悪影響が解消できます。

冬場の体重増加を予防しませんか？

睡眠時無呼吸症候群は、肥満の影響が大きいといわれています。特に、冬になると体重が増える方に、今年は新型コロナナ感染拡大予防対策をしっかりとりながら運動教室を開催いたします。11月29日(日)、12月20日(日)、令和3年1月17日(日)、2月21日(日)開催予定です。興味のある方はぜひお申込みください。

【申し込み先】

電話 34 3955

健康福祉課保健グループ