



**睡眠時無呼吸症候群とは？**

睡眠中に呼吸が数十回も止まってしまう病気が、睡眠時無呼吸症候群です。「無呼吸が1時間当たり平均5回以上起こる」と定義されています。

高血圧や脳卒中、心筋梗塞など様々な合併症を引き起こす病気でもあり、健康な人と比べて発症率が約3〜4倍高くなると言われています。睡眠時無呼吸症候群の人はそうでない人に比べ、車などの運転中に眠気が起こり事故を招く危険性が約2倍になるとい報告もあります。睡眠時無呼吸症候群は放っておくと命に関わる恐ろしい病気です。

こんな症状ありませんか？

**～睡眠時無呼吸症候群の主な症状～**

- いびきがしばらく止まり、大きないびきで呼吸が回復する
- 睡眠中に息苦しくなり、目覚めることがある
- 夜中によくトイレに起きる
- 起床時に眠気、だるさ、頭痛がある
- 寝つきはよいが、熟睡感がなく、日中に眠気がある



気になる症状がある人は、専門の医療機関を受診しましょう。

患者は40〜50歳代の男性が多くを占めますが、女性でも閉経後に増加するため注意が必要です。代表的な症状は、いびき、夜間の頻尿、日中の眠気や起床時の頭痛などです。

**こんな人がなりやすいといわれています**

無呼吸になる原因は空気の通り道である上気道が狭くなることの原因です。以下のような特徴があると睡眠時無呼吸症候群を発症しやすいといわれています。

- 肥満：首周りの脂肪が多いと気道は狭くなります。
- 短い首：気道の周りに脂肪がつきやすい傾向にあり、気道が狭くなりやすいです。
- 小さなあご：仰向けに寝ると舌の付け根がのどに落ち込みやすいため気道が狭くなります。
- その他、扁桃肥大や舌が大きいこと、鼻炎・鼻中隔湾曲といった鼻の病気も原因になります。

**予防や治療には、生活習慣の改善も重要です**

睡眠時無呼吸症候群の治療は重症度に応じてマウスピース（口腔内装置）の使用や持続陽圧呼吸（CPAP）療法といった方法もありますが、生活習慣の改善も重要です。生活習慣の改善には、肥満の解消、就寝前のアルコールを控える、横向きに寝る、禁煙があります。

夜、いびきが気になる人であればまる内容があれば今日から取り組んでみませんか。

**適切な治療で治る病気です**

睡眠時無呼吸症候群は眠っている間に起こるため、ほとんどの人は自分で気づかず、家族やパートナーに指摘されて、初めて知るケースが多いです。単なるいびきと深刻に考えず、医療機関を受診しない人も多く、治療の対象となる人の大半が未診断であるともいわれています。

周囲に指摘されたり、疑わしい症状がある場合は、専門の医療機関で詳しく調べる必要があります。呼吸器科や耳鼻咽喉科、睡眠時無呼吸症候群を扱う歯科などを受診しましょう。適切な診断と治療を受けることで、症状の改善、合併症の予防が可能です。