

あなたのいびき大丈夫？

すいみんじむこきゅうしょうこうぐん 睡眠時無呼吸症候群

ZZZ.....ZZZ.....



.....ZZZ.....ZZZ

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

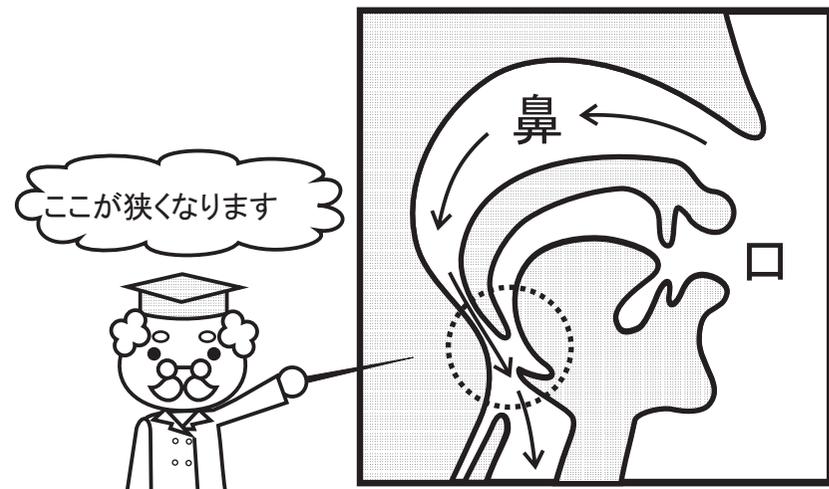
気になるいびき



単に周囲の人の迷惑になるだけではなく、
自分の健康や生活の質を大きく損ねる
可能性もあります。

~いびきをかく仕組み~

いびきは、睡眠中に上気道(喉)が狭くなり、空気が通るときに喉が振動して音が鳴るものです。



この部分はもともと狭いうえに、周囲に骨の支えがないためつぶれやすく、息を吸ったときに吸い寄せられて、更に狭くなります。

... 1 ...

深酒・疲労などによるいびきや、たまにいびきをかく程度なら特に心配はいりませんが、毎日の大きないびきは、睡眠時無呼吸症候群がひそんでいる場合があります。

「睡眠時無呼吸症候群」とは

英語「Sleep Apnea Syndrome (SAS)」

睡眠中に大きないびきとともに、10秒以上呼吸が止まる状態が一晩に何度も(1時間に5回以上)繰り返す病気です。

睡眠中に何度も呼吸が止まるため、眠りが浅くなり昼間の眠気が強くなります。
この眠気は交通事故を起こす危険もあります。

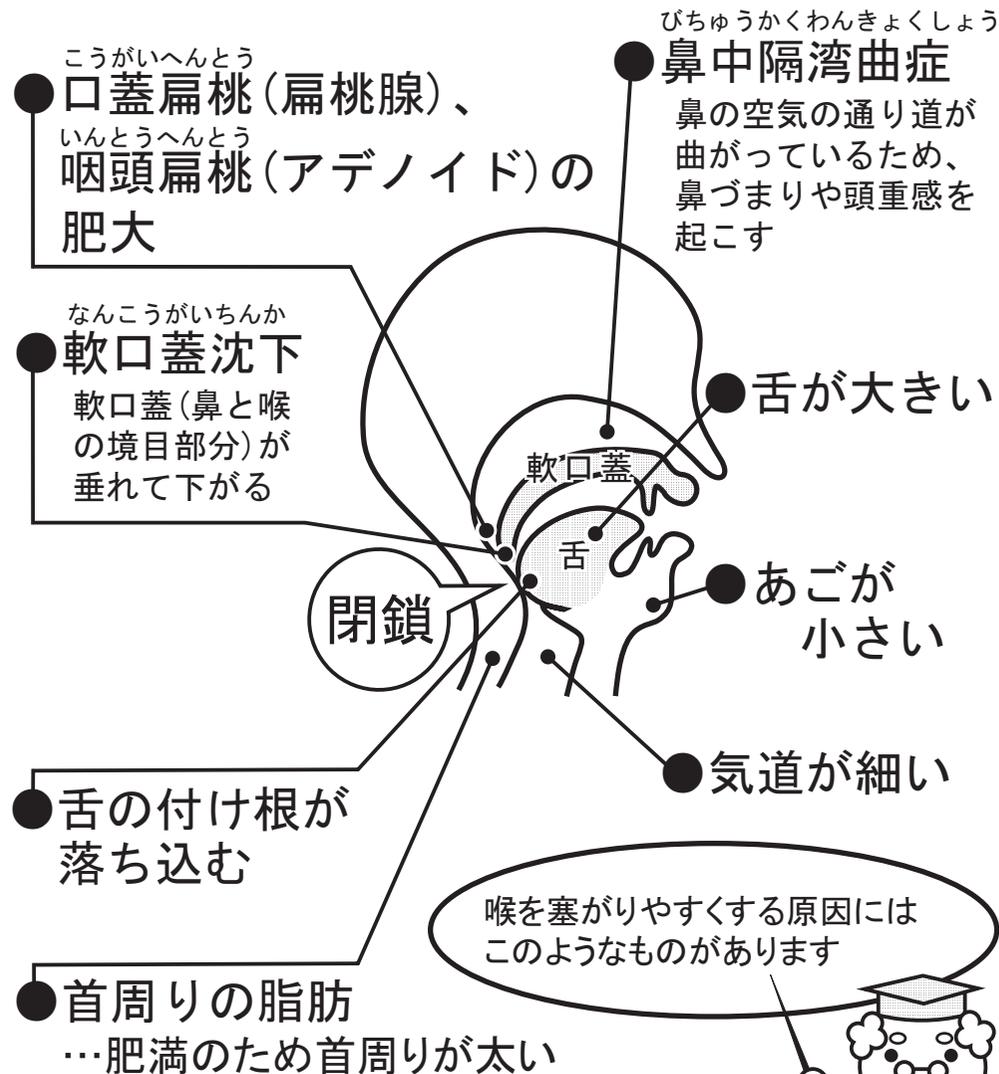
また、呼吸が止まることにより、心臓や血管に負担がかかり、生活習慣病を発症させたり悪化させたりします。



…2…

原因

睡眠時の無呼吸は、上気道(喉)が塞がること
によって起きます。



…3…

症状

● 大きないびき

不規則であえぐような変動性のあるいびきが特徴

いびきの途中で呼吸は止まるが、脳が一時的に覚醒し、喉を広げるよう指示するので、窒息することはほとんどない



● 昼間の眠気、熟睡感がない

呼吸が止まるたびに、脳が覚醒するので、眠りが浅くなり睡眠障害が起こる

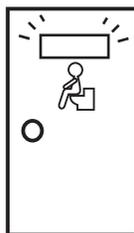


● 起床時の頭痛

体に酸素が回らず、脳の酸欠を引き起こす



● 夜間、何度もトイレに行く



... 4 ...

気になる時は 早めに病院へ

睡眠時の無呼吸を指摘されたり、気になる症状がある場合は、呼吸器科や耳鼻咽喉科を受診しましょう。

検査

● まずは問診です

いびきや無呼吸の有無、眠気の程度、今までの病歴や薬の服用状況などについて答えます。

● 問診後、診断機器を用いた検査をします

- ・ 簡易検査
呼吸の状態を調べます。自宅でもできる検査です。
- ・ 睡眠ポリグラフ検査
体に電極やセンサーを装着し、睡眠の状態や呼吸の状態を調べる検査です。入院検査になります。

～女性も注意～

男性がかかるイメージが強いですが、女性も注意が必要です

- ・ 中年以降の方…閉経後に発症が増えます
- ・ 妊娠中の方…胎児に悪影響を及ぼすことがあります

いびきをかく方、肥満がある方は専門医を受診しましょう

... 5 ...

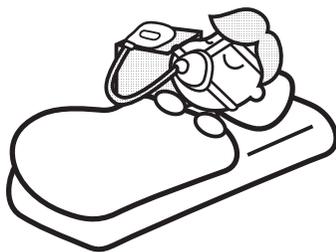
治療

《治療のメリット》

- 症状(いびき・眠気・起床時の頭痛など)の改善
- 眠気や不眠の症状が改善されることによる交通事故の防止
- 生活習慣病(高血圧・心疾患・糖尿病)の改善、予防

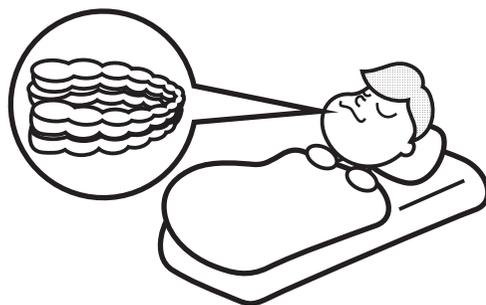
●CPAP(シーパップ)療法

睡眠時に専用の鼻マスクを装着して、CPAPと呼ばれる装置から圧力がかかった空気を流し込み、気道を広げます。



●マウスピース

下あごをやや前方に引き出して固定する事で気道を塞がりにくくする治療法です。就寝時に歯に装着して使用します。比較的軽症の方やあごが小さい方などに使用します。



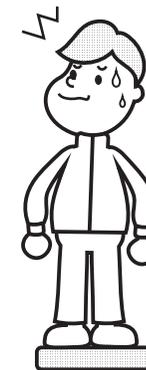
また、外科手術が行われることもあります

…6…

治療とあわせて 生活習慣も見直そう

●減量

肥満の場合、減量を行うことで無呼吸が改善することもあります。



●飲酒の制限

アルコールは気道の筋力を低下させます。無呼吸を悪化させることになるので、就寝前の飲酒は控えましょう。



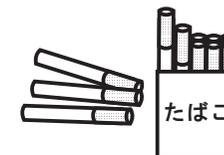
注意!



●喫煙

血液中の酸素濃度を低下させたり、喉や気道の炎症を引き起こすことがあります。

注意!



●精神安定剤服用の制限

一部の精神安定剤や睡眠薬は無呼吸を悪化させるものがあります。医師に相談しましょう。

…7…