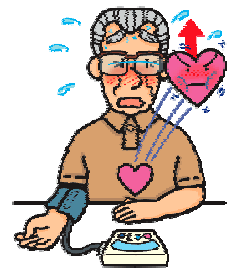


さて話はガラッと変わりますが、みなさんは最近よく眠れているでしょうか。ご家族から睡眠中のいびき、呼吸停止を指摘されたことはありませんか。会議中、運転中など寝てはいけないときに眠くなってしまうことはありませんか。特に、ご家族から睡眠中に大きないびきをかいて時々呼吸が止まっていると指摘されたことがある場合は、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。いったいどのような症状が出るのでしょうか。

- ・ 毎晩大きないびきをかく
- ・ 夜間に何回か目を覚ます
- ・ 昼間いつも眠たい
- ・ 居眠りをしてはいけない場面で居眠りをしそうになることがある
- ・ 朝目覚めたときに熟睡した感じがしない、頭が重い
- ・ 血圧が高い
- ・ 集中力がない

などなど



睡眠時無呼吸症候群は大きく分けると、閉塞型（気道が閉じるタイプ）と中枢型（呼吸の指令がなくなるタイプ）に分かれます。閉塞型とは上気道が閉塞し（のどが詰まり）無呼吸となるもので多くはこのタイプです。肥満やあごが小さいことなどが原因となります。

実はこの無呼吸症候群ですが、日中の眠気による交通事故や労働災害の原因にもなるほか、高血圧、高脂血症、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中などの病気と関係が深いことがわかってきています。

- ・ 夜間の低酸素血症や無呼吸のたびに苦しくて脳が目覚めてしまう覚醒反応により交感神経が興奮します。
- ・ のどがふさがることであえいだ状態になり、胸の中が陰圧になることで静脈の血流が増えます。