




このような要因から睡眠中も血圧が高くなり、その状態が日中まで引きずられ一日中血圧が高くなり、心臓への負担が増えて心臓病や脳血管障害を引き起こす可能性があるのです。

閉塞型睡眠時無呼吸症候群と診断された場合、患者さんにあった個別的治疗法を決定しますが、生活習慣の改善が役に立つこともありますのでご紹介します。

- ・ **減量**：睡眠時無呼吸症候群の患者さんは肥満を伴っていることも多く、減量により症状が改善することがあります。
- ・ **飲酒制限**：アルコールは軌道の筋肉を弛緩させるためよくありません。就寝前の少なくとも 4 時間前からは飲酒を避けましょう。
- ・ **内服薬**：安定剤や眠剤の中にも気道の筋肉を弛緩させるものがあります。気になる場合は主治医との相談が必要です。
- ・ **禁煙**：喫煙は血中の酸素を低下させ、また咽喉等の炎症を起こして睡眠中の無呼吸に悪影響を与える可能性があります。
- ・ **睡眠中の体位**：仰向けに寝ると重力により気道が閉塞しやすいため横向きに寝たり、枕の高さを調節したりすることでよくなる場合もあります。

他にも内科的治療、外科的治療、歯科装具などの治療方法があります。きちんとした治療を行えば、眠気やいびきはもちろんのこと、合併症についても改善することがわかっています。心当たりのある方は専門の医療機関を受診しましょう。もしかしたらあなたのいびきや眠気は、体の赤信号を知らせているのかもしれない。