

自分では気づきにくい 睡眠障害 睡眠時無呼吸症候群とは

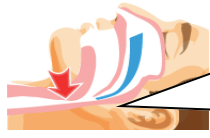
睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に舌の根元（舌根）などが落ち込み、上気道がふさがり呼吸が止まる状態を何度も繰り返す病気です。**太っていていびきをかく人、昼間の居眠り**など思い当たる方は要チェック！！

睡眠時無呼吸症候群は怖い病気です！

睡眠時無呼吸症候群があると低酸素状態を繰り返し、脳疾患、心臓などの循環器系疾患の有病率が増加。高血圧のある人の10人に1人の割合で見られます。



正常な呼吸



睡眠時無呼吸症候群

舌根部や周辺組織の筋肉などが落ち込んで、気道をふさぐ。



起こりやすい人は

肥満
顎が小さい人



あなたの危険度をチェック

- 時々呼吸が止まる大きないびき
- 日中の眠気・居眠り
- 睡眠中苦しくて目が覚める
- 夜間、何回か目を覚ます
- 日中、疲労感がある
- 集中力が低下
- 起床時頭痛
- 夜間の頻尿



症状が2つ以上あてはまる方は

厚生連病院
生活習慣病センター
「睡眠外来」
に相談ください。

予防と治療

●CPAP(シーパップ)

就寝時に使用する無呼吸を感知すると鼻から強制的に空気を送り込む装置。



●肥満解消

肥満が解消されれば、上気道の閉塞が抑えられ、低下した心臓の機能を改善させることができる。

病院でおこなう検査

●簡易検査（自宅での検査）

指にセンサーをつけて検査するパルスオキシメーターで血液中の動脈血酸素飽和度を測定。おおよその無呼吸回数を推測。



●精密検査（病院での1泊入院）

睡眠ポリグラフ検査。睡眠の深さ、覚醒の頻度、無呼吸、低呼吸の回数・長さ、いびき、心電図、体位など睡眠中の体の状態を詳しく調べる。

質の良い睡眠をとるために

30代以上のおよそ6割が質の良い睡眠をとれていないと言われています。特に、季節の変わり目は体内時計がくるってしまい、質の良い睡眠がとれなくなります。そこで、睡眠と食生活の関わりについて紹介します。

質の良い睡眠のポイント

●睡眠サイクル(体内時計)を一定に保つ

朝起きて、日光を浴びることは体内時計リセットに効果的。

●夕食の食べ過ぎ&すぐ横になる×

消化が十分されないまま寝ることは、睡眠にも悪影響。また、睡眠障害が肥満や生活習慣病を引き起こす原因にも。

●就寝前の牛乳も効果的！

牛乳に含まれる栄養成分は、誘眠作用や精神安定作用があるため効果的。



●就寝前のアルコールの飲みすぎは×

寝つきがよくなるだけで、質の良い睡眠にはつながりません。



そして、体内時計をリセットするために、非常に大きな効果を発揮するのが朝ごはんです。



農林水産省より参照



朝ごはんは大切です

脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖。朝ごはんを抜くと脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などにつながります。

朝ごはんは9時まで

ごはんは、通常3時間で消化されます。遅くても朝9時まで食べると、昼食の12時に良い間隔でブドウ糖を補給できます。

食べると差がつく、めざましごはん！



朝ごはんを食べる習慣がある人とならない人では、勉強・仕事・スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差が出ます。めざましごはんを1日を最高の形でスタートさせましょう。

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。