



日比谷歯科新聞～56号

10月です～ 今年もあと3ヶ月！！ 季節の変わり目は体調崩しやすいので皆さん気をつけて過ごしましょう～ 今月も引き続き睡眠時無呼吸症候群についてお話しします😊

まず、睡眠時無呼吸症候群ってどんな症状になるのでしょうか！？

主な症状として・・・**夜間の症状は、**

いびきがうるさい、呼吸が止まっている、寝汗をかき、寝相が悪い、何度もトイレに起きる・・・



睡眠時無呼吸症候群には、無呼吸の間いびきが止まり、あえぐような激しい呼吸や大きないびきと共に呼吸が再開するという特徴があります。あえぐような呼吸をするため、寝汗をかいたり寝相が悪くなります。

また、夜中に何度もトイレに起きるなどの症状があります。



昼間の症状は、倦怠感や頭が重い・・・

呼吸が止まっている間は、酸素欠乏状態にあるため起床時に頭の重さを感じることがあります。体を休めるための睡眠で酸素欠乏状態になるので、全身の倦怠感や不眠につながります。

日中の眠気・・・



睡眠時無呼吸症候群は、無呼吸状態から呼吸を再開するたびに脳が覚醒するため睡眠が分裂されます。本人に目が覚めた自覚はないのですが、深い睡眠が得られておらず、きちんと睡眠をとったつもりなのに実は睡眠はこま切れ状態に陥っているのです。

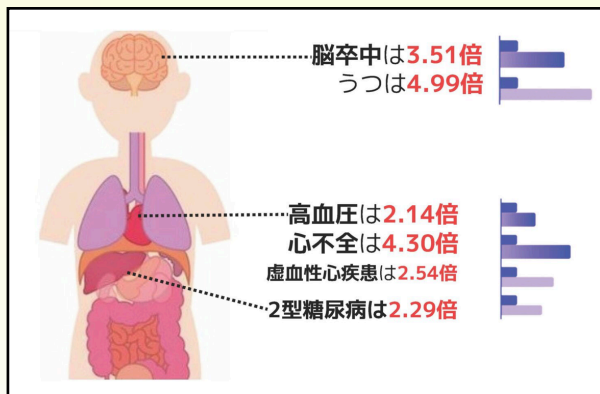
合併症

認知機能のリスク

交通事故、集中力・記憶力の低下、荷中の眠気、生産性の低下、うつ、作業ミスによる労働災害、認知障害、小児では発達障害、成績の低下

心・血管系のリスク

心血管障害、高血圧、糖尿病、心不全、不整脈、夜間突然死、脳卒中



米国で、医療保険加入者の睡眠時無呼吸症候群170万人を対象とした報告では、合併症の増加があり、年齢が増加すると循環系疾患（脳卒中・心不全・虚血性心疾患・不整脈）が増加します。

睡眠時無呼吸症候群になると酸素欠乏状態に陥り、少ない酸素を全身へ送るために心臓や血管に負担がかかります。この状態が長く続くと、さまざまな生活習慣病の合併症を引き起こす可能性があります。

心不全患者さんにおいては76%と高頻度の睡眠時無呼吸症候群を合併していると言われています。

小児の睡眠時無呼吸症候群においては、特に発達障害が問題になります。睡眠が妨げられ、睡眠中の成長ホルモンの分泌が不足するためと言われています。呼吸が止まっても、いびきをかくと言うことは正常な呼吸とは言えないので注意が必要です！ byO