vol.101　2023年 6月

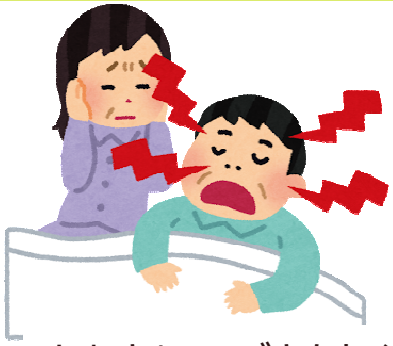
Oyama East Clinic

睡眠時無呼吸症候群

Sleep Apnea Syndrome

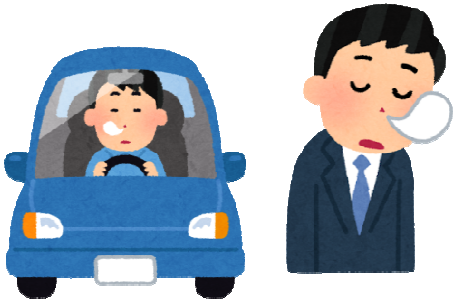
睡眠時無呼吸症候群（**SAS**サス）は、睡眠中に10秒以上呼吸がとまる 無呼吸 が１時間に５回以上起こる病気です。主に空気が通る気道に脂肪がついたり、扁桃腺肥大、小顎症などによって気道が閉塞することによっておこります。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) になると



おおきな いびきをかく

十分な酸素が供給されず
心臓や脳の血管の負担が増える



睡眠中の無呼吸で
脳が目覚め熟睡できずに
日中、眠気に襲われる

高血圧、心疾患
糖尿病、脳梗塞などに
かかりやすくなる

あなたは大丈夫？　SAS 簡単チェック表

- ☐ 大きないびきをよくかいている（と指摘されたことがある）
- ☐ 寝ている時に呼吸が止まっている（と言われたことがある）
- ☐ 昼間、運転中や仕事中に強い眠気に襲われる
- ☐ しっかり寝ても 眠い、だるい、やる気が出ない
- ☐ 高血圧の薬を飲んでも 血圧が下がりにくい
- ☐ 夜 トイレに起きることが多い
- ☐ 最近 メタボリックシンドロームを指摘された
- ☐ 顎が小さく二重顎 もしくは 顎のくびれがない

SAS と 糖尿病の深い関係

SASを患っていると 糖尿病になるリスクが **1.62**倍になるということがわかっています。
また、寝ている間に呼吸が止まると、睡眠の質が低下します。
睡眠の質の低下は、交感神経の活性化やストレスホルモンの過剰分泌を招き、血糖値や血圧の上昇、脂肪の増加につながります。
さらに、成長ホルモンの分泌が低下することで、筋肉が減って脂肪が蓄積されやすい状態になり、それにより体内のインスリンが正常に働かなくなるという悪循環に陥ります。

SAS を予防するには

- ✓ 適正な体重を維持する
- ✓ 暴飲暴食せず、規則正しい食生活を心がける
- ✓ 運動を心がける
- ✓ お酒の量を適正に保つ
- ✓ 口呼吸から鼻呼吸へ変える