

睡眠時無呼吸症候群について

みなさんは、睡眠をしっかりとれていますか？

年度末は、環境の変化が多くストレス等から睡眠をしっかりとれないことがあります。もしかしたらそれは睡眠時無呼吸症候群が原因かもしれません。

1. 睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何回も無呼吸になること、また呼吸が止まりかける低呼吸を繰り返す病気です。

無呼吸状態になることで、一時的ではあるものの全身が低酸素状態になります。

また、睡眠時に無呼吸になることを本人は自覚できません。

そのため、質の良い睡眠がとれなくなり、身体に悪影響を及ぼします。

2. 睡眠時無呼吸症候群の症状について

いびきや疲労感が残る等軽症から、心筋梗塞や脳卒中等の重症化すると生命に関わる症状まであります。

(1) 症状

- ①いびき
- ②睡眠中の無呼吸
- ③目が覚める
- ④日中、眠気に襲われる。
- ⑤常に疲労感やだるさがある。



また、重症化すると次の様な症状が起こる可能性があります。

- ①高血圧
- ②重度のむくみ
- ③息切れ
- ④心筋梗塞
- ⑤不整脈
- ⑥脳卒中



※睡眠時無呼吸症候群を改善しない場合、高血圧は約2倍、脳卒中は約4倍、心筋梗塞は約3倍起こりやすいと言われています。

(2) 症状が出やすい人

睡眠時無呼吸症候群は2種類あり、それぞれ発症しやすい人の傾向が異なります。

①閉塞性睡眠時無呼吸症候群

主に、気道が狭くなり空気の通りが悪くなることで発症します。気道が狭くなりやすい人の特徴は、次の通りです。

- ・肥満

脂肪で気道や咽頭部いんとうが狭くなりやすい。

- ・扁桃肥大

物理的に気道が狭いため、発症しやすい。

- ・日常的にアルコール摂取をしている人
気道の筋力が緩んで狭くなりやすい。

- ・上向きで睡眠することが多い人

咽頭部いんとうの筋肉が重力により下がり、気道を狭くする。

- ・下あごが小さい人

舌が後ろに位置いんとう(咽頭部付近)している傾向が多いため、気道が狭くなりやすい。

- ・高齢者

全身の筋力が低下しているため、同様に気道の筋力も低下する。

- ・鼻づまりが起きやすい人

睡眠時に口で呼吸するため、舌が落ちて気道を狭くする。

②中枢性睡眠時無呼吸症候群

何かしらの持病・病気の発症から、呼吸に関する筋肉に対して脳が正しい信号を出していない状態です。



3. 睡眠時無呼吸症候群の対策

(1) 口蓋筋こうがいきん(舌の奥)の筋力を上げましょう。

「舌出し運動」を行う。

舌を限界まで前に突き出す。

1回15秒、朝2回夜2回行う。

(個人差はあるが、1週間~3ヵ月程で睡眠が改善される。)



(2) 私生活を見直しましょう。(改善しましょう。)

①横向きや、うつ伏せで寝る。

寝ている間に、舌の筋肉が緩んで喉に落ちると、気道が狭くなり無呼吸が起こりやすくなります。

横向きやうつ伏せで寝ることで、気道が狭くなることを防ぐことができます。

②アルコールを控える。

アルコールは、体がむくむ原因となり気道を狭くし、無呼吸につながります。

③体重を減らす。

欧米人に比べ、日本人はあごが小さく気道が狭くなりやすい体形とされています。そのため、喉周辺に脂肪がつくと気道が狭くなりやすい傾向があります。

※寝つきが悪い時等に、自己判断で睡眠薬を服用することは避けましょう。

睡眠薬は、筋肉を緩ませ気道を狭くすることがあります。

(3) 睡眠時無呼吸症候群対策の用品一例

①横向き用枕

横向きで寝ることで、気道が狭くなることを防ぐ。



【フランスベッド】 価格：3,392円

○スリープバンテージ

横向きや、半うつ伏せで寝る場合に使用します。

また、肩への負担も軽減します。

②横向き支援帯

寝返り時に上向きになることを防ぐ。



【竹虎】 価格：12,100円

○横向き寝支援用腰枕

仰向け寝姿勢を自然に横向きにしてくれます。

クッション部位の高さや装着位置は自由に調整できる。

③口閉じテープ

口をテープで閉じることで、鼻で呼吸することを促す。



【Hosfaton】価格：997円

○鼻呼吸のススメ 口閉じテープ
睡眠時無呼吸症候群以外にも、喉の乾燥、いびき防止などの用途があります。

④マウスピース

舌が落ちるのを防ぎます。

治療として使用されるマウスピースの特徴は、あご側がすこし前にできるようにかみ合わせ、舌が落ちるのを防ぎ、気道が狭くならないようにします。

市販で購入できるマウスピースは、自身の感覚だけで成形して使用するため噛み合わせのバランスが崩れたり、あごの痛みにつながる可能性があります。治療用としてマウスピースの使用を検討する場合は、医療機関に相談しましょう。

自身の睡眠状態を確認する方法

睡眠時無呼吸症候群の症状である、いびき、睡眠の質等は自身では判断できません。

そこで、スマホ等のアプリで自身の睡眠状態を測定することで、確認することができます。医療機関に行くか迷う場合などに活用してみましょう。

今回は、2つのアプリをご紹介します。

1. 睡眠サイクル —睡眠分析とスマート目覚まし時計— (無料)

【開発元：Sleep Cycle AB】

主な機能

- ①録音機能
- ②アラーム機能
- ③睡眠データ管理

2. いびきラボ-いびき対策アプリ(無料)

【開発元：Reviva Softworks Ltd】

主な機能

- ①録音機能
- ②過去の録音との比較
- ③結果から対策などの情報提供

