

15年後の生存率は60%以下! 正しい知識で正しく治そう 「睡眠時無呼吸症候群」

ドクターズコンテンツシリーズ #41

はじめに

鼻睡眠時無呼吸症候群は「寿命を縮める」病気です。寝ている時の無呼吸・低呼吸が睡眠時無呼吸症候群の特徴ですが、ご本人だけでなく、隣で寝ているベッドパートナーやご家族にも睡眠時無呼吸症候群を理解し、危機感を持っていただきたいのです。



Doctor

えんどう耳鼻咽喉科
クリニック

えんどう まこと
遠藤 誠 先生

15年後の生存率は60%以下!

睡眠時無呼吸症候群の人は、健康な人に比べて**心臓血管系の病気が2~3倍起こりやすい**と言われており、海外の大規模な調査によると「重症な睡眠時無呼吸症候群を15年以上放置すると**生存率が60%以下になる**」という報告もあります。

本人は自覚しにくい「いびき」と「睡眠不足」

睡眠時無呼吸症候群は必ずいびきを伴います

ベッドパートナーが隣では寝られないほどの大きないびきをかく方も少なくありませんが、本人は「苦しい」とか「呼吸が止まっている」といった自覚症状がない場合がほとんどです。

熟睡できないことによる日中の強い眠気

本人はいびきの自覚症状がありませんから「睡眠時間をとっているのに、なぜか眠い」「疲れているのかな」というくらいにしか思わないのです。

あなたのご家族や大切な人は、睡眠時無呼吸症候群かも?

まずは睡眠時の症状をチェックすること、そして、寝ているときの症状以外にも普段の生活で分かることがありますので最近の様子をチェックしてみましょう。



- 若い頃よりも明らかに太って見た目も変わった
- メタボリックシンドロームの疑いがある
- 寝ているときに呼吸が止まって驚いたことがある
- 寝ているはずなのに日中よく眠そうにしている
- 朝起きたとき「からだがだるい、頭が重たい」と言うことがある
- いつも口をあけている

あてはまる項目が多い場合は

睡眠時無呼吸症候群かもしれません。睡眠時無呼吸症候群は、適切な治療を行うことで症状のコントロールが可能になります。できるだけ早く、一緒に専門医にご相談ください。

睡眠時無呼吸症候群の予防や改善に「あいうべ体操」

1 のどの奥が見えるまで大きく開く。



2 前歯をむき出しにして、首の筋が浮き出るくらい口を大きく横に広げる。



3 唇を尖らせ、強く前に突き出す。



4 舌の付け根が引っ張られるくらい、舌を突き出して伸ばす



回数目安

1~4を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう。

この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

- 「仕事のミス」や「交通事故」を招くことも
- 代表的な症状
- 肥満だけとは限らない? なりやすい人の特徴など掲載中!

アイチケット 広場

パソコン スマホ ケータイから

<http://park.paa.jp/>