

2度の強い寒波により厳しい寒さが続き、雪国では大変な思いをされた方が多くみえました。寒波の後は急に暖くなり、日中は暑さを感じることもあります。寒暖差が大きく、体調が崩れやすくなっています。温かくなると心配なのが花粉ですね。今年は花粉の飛散が早いという情報もあり、早めの対策が推奨されています。CPAPを使用されている方もそうでない方も、辛く過ごしにくい日が続きます。お困りの事があれば、お気軽にお声掛け下さい。



睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、空気の通り道である気道が睡眠中に様々な原因により塞がれてしまう事で、繰り返し呼吸停止が起こる病気です。狭くなった気道を空気が通る際に振動が起こり、いびきも発生します。呼吸が止まる度に脳が起こされる為、睡眠が浅くなり慢性的な寝不足状態になります。また、高血圧、心筋梗塞などの循環器疾患、脳血管障害といった様々な合併症を引き起こすリスクが高くなる病気です。

原因

無呼吸を引き起こす原因は様々で、これらが重なって起こる事も多くあります。

◆加齢

加齢により筋力が低下する事で、気道を維持しにくくなります。

◆肥満

首や喉の周りに脂肪が付く事で、より気道が狭くなります。

◆顎が小さい

日本人は欧米人に比べ顎の骨格が小さいため、気道が狭くなりやすいと言われています。

◆男性に多くみられる

女性ホルモンには、気道を維持する働きがあります。閉経後女性ホルモンが低下すると、女性でも無呼吸になる割合が増加します。

いびき 無呼吸

◆扁桃肥大 ◆アデノイド

特に小児の無呼吸の原因となります。

◆舌根沈下

睡眠中は筋肉がゆるむため、舌を支える事が出来ず気道が塞がれてしまいます。アルコールでも筋肉が緩むので、飲酒をされる方も注意が必要です。

症状・合併症

無呼吸症候群によって

●いびき ●日中の眠気 ●夜間頻尿

などの症状が起こります。強い眠気による事故や集中力の低下により、日常生活に支障をきたします。

また、酸素不足により心臓や脳に普段がかかり

●高血圧 ●脳血管障害 ●冠動脈疾患

などの合併症のリスクが、とても高くなります。

治療方法

CPAP療法は、空気を送り続ける事で狭くなった気道を広げ、呼吸停止を防ぐ治療法です。CPAP療法は非常に高い効果が得られ、日本だけでなく、世界でも多く行われています。検査やCPAP使用データをもとに、使用者に合った適正な圧力に設定して使用して頂きます。CPAP療法を継続するためには、定期的な受診が必要となります。

今月のひとこと

あまり植物の世話は得意ではないのですが、昨年保育園でチューリップを見て「かわいい!!」と思い、この春は自宅に咲かせようと秋から球根を植えました。なかなか目が出ず諦めかけていましたが、一つ芽が出ると続々と出てきました！今から咲くのが楽しみです☆

小川

*必ず定期受診をお願いします。
未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただく場合があります。

発行：渥美病院
生理検査室

文責：小川

