

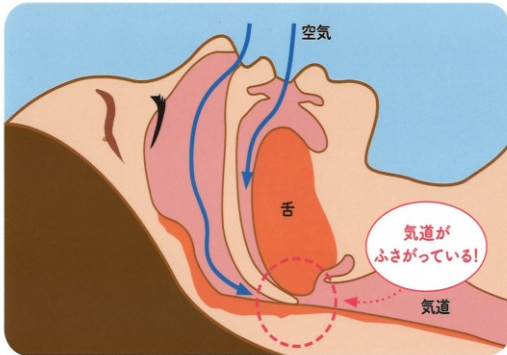
6月発行



閉塞性睡眠時無呼吸って何?

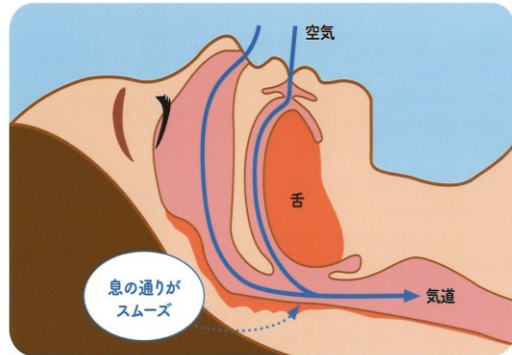


△ BAD 閉塞性睡眠時無呼吸



舌の奥の部分や、のどの粘膜が垂れ下がり、気道をふさいでしまっています。その結果、呼吸が止まったり浅くなったりして、酸欠状態に陥ります。

○ GOOD 睡眠中の健康な呼吸



気道がふさがれず、空気がスムーズに取り込まれます。

- 通常、睡眠中に呼吸が止まることはありません。ですが睡眠中に、舌の奥やのどの粘膜が垂れ下がり、**気道をふさいでしまう**ことで、呼吸が止まるかたがいます。これが**閉塞性睡眠時無呼吸**です。
- 体に取り込まれる**酸素の量が低下(酸欠状態)**し、寝ても疲れが取れない、断続的に目が覚めてしまう**睡眠障害**です。閉塞性睡眠時無呼吸のかたでは、いびきも見られます。



ご家族の気づきがとても大事です!

閉塞性睡眠時無呼吸は、寝ているときに呼吸が止まる病気です。しかし、**ご自分では気づかず**、ご家族から「寝ているときに息をしていない」「いびきがうるさい」といわれて医療機関を受診した結果、「閉塞性睡眠時無呼吸」と診断されるかたは少なくありません。つまり、**ご家族からの指摘**がとても大切なのです。ほかに、閉塞性睡眠時無呼吸には特徴的な症状があります。

▶ のチェックリストに目を通してみてください。

チェックが入ったかたは、閉塞性睡眠時無呼吸の疑いがあります。気になる場合は、医療機関に相談しましょう

こんな症状ありませんか?

	夜間 🌙	日中 ☀
大人	<input type="checkbox"/> いびき	<input type="checkbox"/> 起床時の疲れや倦怠感、頭痛
	<input type="checkbox"/> 睡眠中の無呼吸の指摘	<input type="checkbox"/> 熟睡感の欠如
	<input type="checkbox"/> 頻尿	<input type="checkbox"/> 日中や運転中の眠気
	<input type="checkbox"/> 窒息感による目覚め	<input type="checkbox"/> 逆流性食道炎
子どもには次のような症状も見られます。		
子ども	<input type="checkbox"/> 寝相が悪い	<input type="checkbox"/> 多動性、落ち着きがない
	<input type="checkbox"/> 息を吸い込んだときに胸の一部がへこむ	<input type="checkbox"/> 学習障害や成長発育の遅れ
	<input type="checkbox"/> おねしょ(夜尿)	<input type="checkbox"/> 園や学校での頻繁な居眠り