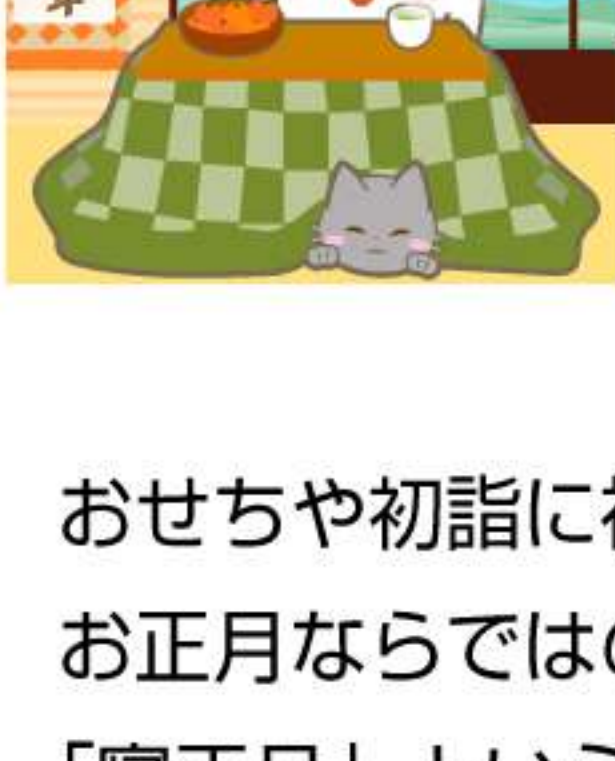


睡眠不足は「アレ」が原因？



新年、あけましておめでとうございます！
多くの方がお休みとなる年末から年明け、
皆さまはどのように過ごされましたか？

おせちや初詣に福袋、帰省や旅行など
お正月ならではの楽しみもたくさんありますが、
「寝正月」という言葉もあるように
「長い休みで思う存分眠って体を休める！」
という方もいらっしゃるかと思います。

実際、睡眠時間が6時間を下回ると
脳の機能が低下するばかりか、
体の疲れ・精神的疲労といった
様々な健康被害を及ぼします。

睡眠は私たちにとって、
非常に重要な習慣なのです。

さて、そんな『睡眠』ですが、
皆さまはご家族や友人に
「いびきをかいている」
と言われたことはありませんか？

実はそれ、
『睡眠時無呼吸症候群』の影響
かもしれません。

◆甘く見ているとイタイ目に…

睡眠時無呼吸症候群とは、
眠っている間に呼吸が止まったり、
呼吸が浅くなったりしてしまう病気です。

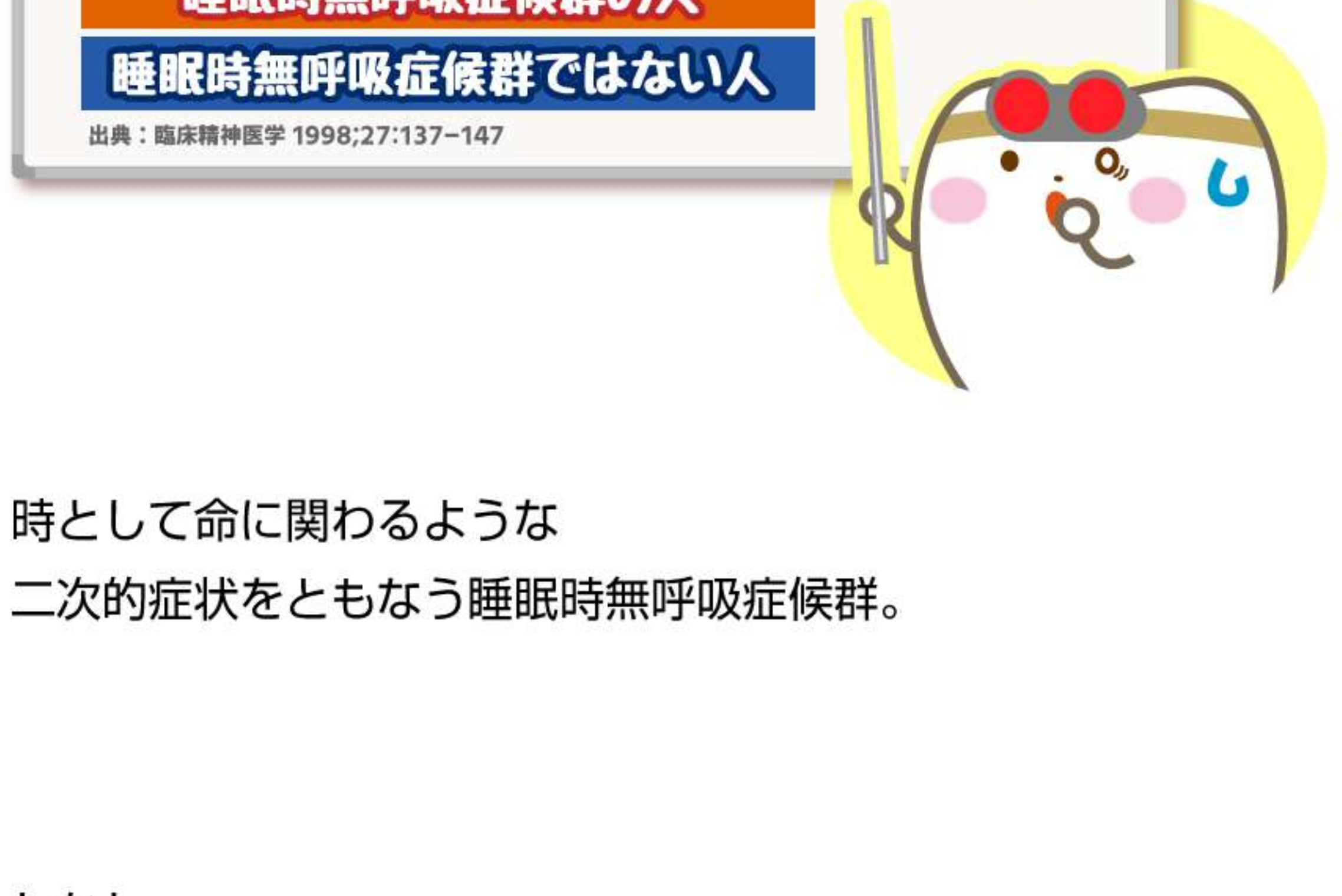
その原因は、
肥満によって気道が塞がれてしまうことや、
扁桃腺の肥大、骨格（下顎）が小さいこと…
などといった**身体的なもの**から、

脳や神経の異常によって、
呼吸のコントロールができなくなる
神経的なものなど様々です。

この病気は体に様々な負担をかけ、
・日中に強い眠気に襲われる
・寝起きが悪く、熟睡感が得られない
・集中力が続かず、疲れが取れない
といった症状を引き起こしてしまいます。

なかでも怖いのが、**居眠り運転**。

睡眠時無呼吸症候群を患っている方と
そうでない方では
居眠り運転を起こす割合に5倍もの差がある
という調査結果があるのです。



時として命に関わるような
二次的症狀をとまなう睡眠時無呼吸症候群。

しかし、
眠っている間のことは
自分では自覚できないため
たとえこの病気を患っていたとしても、
そのことに気づけていない人が
実に **300万人**はいるといわれています。

◆高血圧・心臓病・糖尿病… 近年話題のあの病気も？！

実は眠気だけが問題ではありません。

睡眠時無呼吸症候群の症状が進行すると、
・脳卒中や脳梗塞発症リスクが **3.3倍**
・高血圧のリスクが **2.89倍**
・不整脈（心房細動）の発生頻度が **4倍以上**

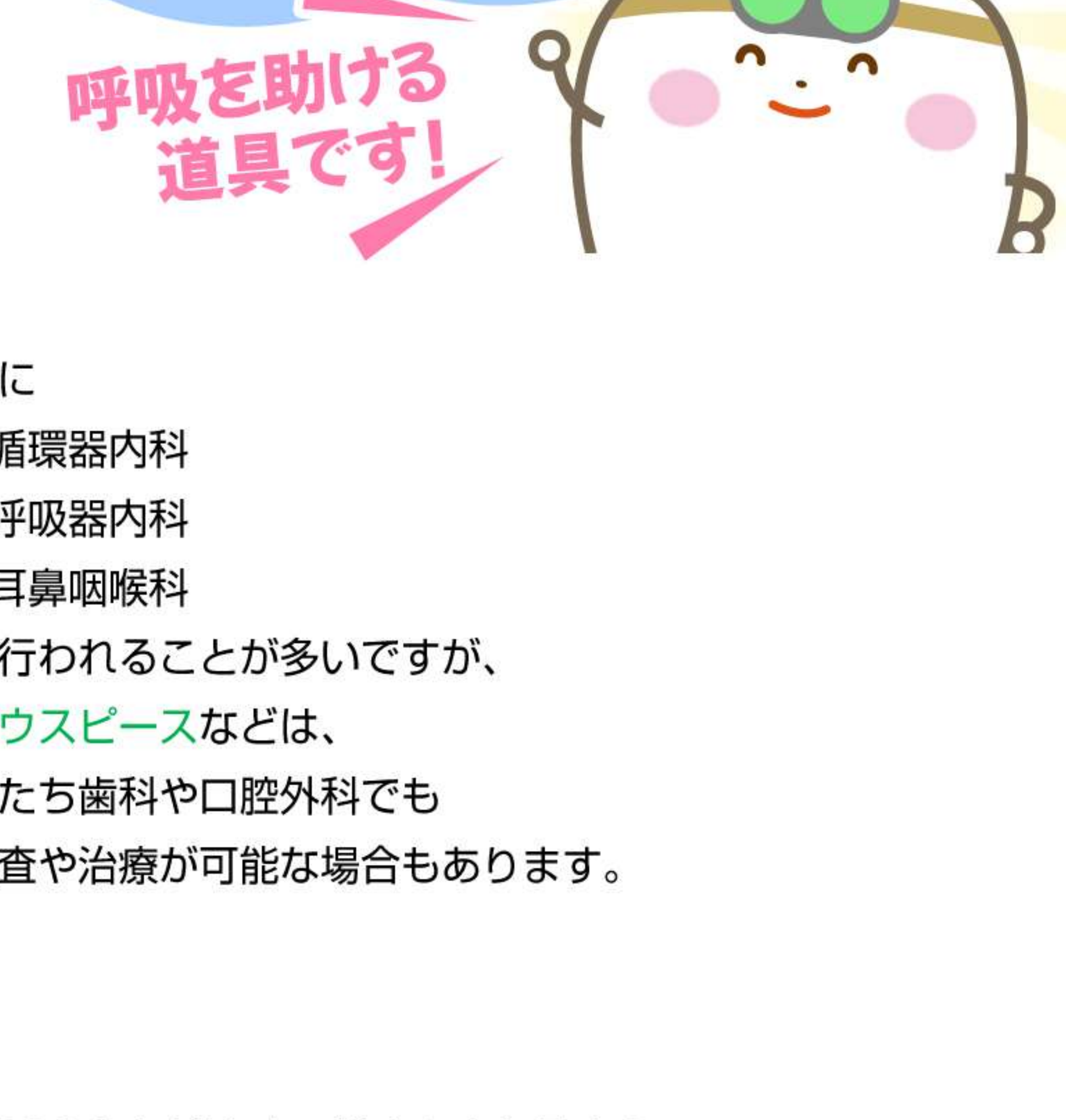
といったリスクの他、
糖尿病が悪化するという報告もあります。

しかも最近では、
睡眠時無呼吸症候群の患者は、
**新型コロナウイルスに感染する可能性が約8倍も高く、
呼吸不全を発症する可能性は2倍も高くなる**
ということまで明らかにされました。

2021年には新型コロナワクチン接種の
優先対象に加えられていることから、
この病気の抱えるリスクの高さが窺えます。

◆歯科で治療できるものも！

睡眠時無呼吸症候群の治療は、
CPAP（シーパップ）と呼ばれる
呼吸を助けるマスクを使う方法や、
就寝時用のマウスピースを使用する方法、
外科的手術を行う…
などといった治療法があります。



主に
・循環器内科
・呼吸器内科
・耳鼻咽喉科
で行われることが多いですが、
マウスピースなどは、
私たち歯科や口腔外科でも
検査や治療が可能な場合もあります。

2022年も皆さまの健康を守るよう
努めて参りますので、
少しでも気になることがあれば
まずは気軽にご相談ください！

