

睡眠時 無呼吸症候群

～あなたは大丈夫？～

「しっかり寝たのに体が重い」「日中に強い眠気を感じる」そんなことはありませんか？それは、ただの疲れではなく、眠っている間の“酸欠”が原因かもしれません。今回は、自分では気づきにくい『睡眠時無呼吸症候群(SAS)』についてご紹介します♪

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは？

睡眠時無呼吸症候群（SAS：Sleep Apnea Syndrome）は、睡眠中に無呼吸（10秒以上の呼吸停止）や低呼吸（呼吸が浅くなる状態）が繰り返される病態を指します。これにより、睡眠の質が低下し、日中の強い眠気や疲労感を引き起こすだけでなく、体内の酸素不足から全身に悪影響を及ぼします。



SASのタイプは2つ！～SASの約9割以上がOSA～

閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）		中枢性睡眠時無呼吸（CSA）
肥満による脂肪沈着 骨格の影響、舌の沈み込み	原因	心不全、脳卒中、腎不全など
気道が物理的に狭くなる	仕組み	脳の呼吸中枢が指令を出さない
激しく、大きいことが多い	いびき	あまりかかない（または静か）
昼間の眠気が強い	症状	夜中に目が覚める、息苦しさ

放置するとどうなるの？

放置して、低酸素状態・交感神経の緊張が続くと…

- ①高血圧：SAS患者の約50%が合併
夜間に血圧が下がらないため高血圧に。
- ②糖尿病：睡眠の質の低下は血糖値を上げやすくなるため糖尿病に。
- ③心血管疾患：重症の場合、脳卒中や心筋梗塞のリスクが数倍に
跳ね上がります。

自覚症状がないことが
SASの一番怖いところ
です！



自分の眠りを振り返ろう

- ☐ 寝ている間に息苦しくて目が覚める
- ☐ 朝起きた時、頭が重い・痛い
- ☐ 家族に「いびき」や「呼吸が止まっている」と言われる
- ☐ しっかり寝たはずなのに、日中強い眠気やだるさがある
- ☐ 会議中や運転中など、集中すべき場面でうとうとする

1つでも当てはまる方は、
専門医療機関（睡眠外来等）へ
相談をおすすめします。

SAS予防・改善のセルフケア

生活習慣を見直すことで
症状の軽減や予防が
期待できます!!



適正体重の維持（減量）

SASの大きな原因は、喉の周りの脂肪（内臓脂肪）で、肥満は気道を狭くする最大の要因です。日本呼吸器学会のガイドラインでも、肥満を伴うSAS患者には減量が強く推奨されています。まずは現状の体重の3～5%を落とすだけでも、無呼吸の回数が減り、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの心血管疾患の危険因子の改善が期待できます。

寝酒を控え、禁煙を心がける

アルコールは上気道筋を緩め、舌が喉に落ち込みやすくなるため、無呼吸を著しく悪化させます。特に寝る直前の飲酒は厳禁です。
また、タバコは喉の粘膜を腫れさせ、空気の通り道を狭くします。



「横向き」で寝る工夫

仰向けは重力で気道が塞がりやすくなります。
抱き枕などを使って横向きに寝ることで、スムーズな呼吸を助けます。

塩分を控えて「むくみ」対策

意外に知られていないのが塩分とSASの関係です。
塩分を摂りすぎると体内の水分量が増え、日中の重力で足に溜まった水分が、就寝時に仰向けになることで首回りに移動し、気道を狭くすることがあります。

筋肉量を維持する（特に体幹・喉周り）

加齢とともに喉の筋肉が衰えると、舌が落ち込みやすくなります。

たんぱく質が豊富な食品（肉・魚・卵・大豆製品）を毎食しっかり摂取し、筋肉量の減少（フレイル・虚弱）を予防しましょう。

