

## 睡眠時無呼吸症候群

(すいみんじむこきゅうしょうこうぐん)

### 睡眠時無呼吸症候群 とは

睡眠時無呼吸症候群 というのは人が寝ている間に、呼吸が止まることだ。気管がふさがり、空気が肺に行かず、脳が結果として酸欠状態になることだ。

### 病徴

肥満症

鼾 (いびき)

不眠

朝の頭痛

高血圧症

性機能不全

イライラ

うつ症状

どれ位の人がこの病気に悩まされているか？

大人：

総人口の2パーセントから4パーセント

4パーセントの閉経前の女性

9パーセントの閉経後の女性

子供：

10パーセントから14パーセントまでの子供が鼾をかく。

このうち、20パーセントから30パーセントまでの子供が睡眠時無呼吸症候群と診断されている

**睡眠時無呼吸症候群—原因：なぜ気道が閉塞するのか？**

喉にできた障害物（例えば：おでき）

筋肉の弱化によって、気道が閉塞する

鼻腔がふさがる

顎や顔の形状の畸形

**そのままにしておくと...**

高血圧症

心臓病

狭心症

脳梗塞

疲れによる、自動車、労働上の事故

日々の生活が楽しめない

**こんな問題も起こります：**

オーストラリアの研究によると、30パーセントの自動車の事故が睡眠時無呼吸症候群に関係があると言われている

**むずむず脚症候群**

むずむず脚症候群は珍しい神経障害で、特徴は寝ようとする時に、足静止不能になる。ふくらはぎに異様な感覚があり、例えば、「むずむずした感じ、」「こむらがえり、」「痛み」などがある

**正常の息遣い**

気管が開いている

空気が肺まで簡単に流れる

## 睡眠時無呼吸症候群

気管がふさがる

空気が止まる

## CPAPのセラピー

気管を開く

空気が肺まで簡単に流れる

## 療法

ダイエット

アルコールを避ける

気管を開く

仰向けに寝ることを避ける

歯の補強を使う

運動の時間を増やす

鼻のマスクで継続的でアクティブなエアウェイのプレッシャー（Continuous Positive Airway Pressure—CPAP）を与え、豆民事に気管を開き、穏やかに空気が流れるようにする。

## CPAPで

呼吸が正常になる

いびきが止まる

血中酸素が正常になる

また安らか寝られるようになる

日々の生活が楽しめる

高血圧症、心臓病、狭心症、脳梗塞などのリスクファクターが減る

自動車や労働上の事故のリスクファクターが減る

詳細については以下にご連絡してください。

David Nolte B.Pharm M.P.S

Sleep Apnoea Consultant

Address: 701-703 Rathdowne St  
North Carlton, VIC, 3054

Phone: 1300 652 102

Mobile: 0418 394 464

Email: david@mistercpap.com

Web: www.mistercpap.com