



●眠いと呼吸

医療と健康

起きている時に10秒以上呼吸をしない、などということはまずありません。

ところが、自分では気が付きませんが、眠っている時に呼吸をしていない、ということがあるのです。

「**睡眠時無呼吸症候群**」と言われるもので、医学的には、「10秒以上続く無呼吸や低呼吸が、一晩の睡眠中（7時間）に30回以上か、睡眠1時間に平均5回以上認められ、その一部は、健康な人ではもっとも規則正しい呼吸をしているnon-REM睡眠中にも認められる場合」と定義されています。

* non-REM睡眠（ノンレムすいみん）＝夢を見ない安らかな眠りのこと。





●眠いと呼吸

医療と健康

睡眠時無呼吸のほとんどは、空気の通り道である気道が部分的あるいは完全に閉そくしてしまうことにより起こり、その原因は肥満による首周りへの脂肪の沈着・へんとう腺の肥大・舌が大きい・あごが小さいなどです。

- ◆よく「いびき」をかく。
- ◆「中途覚醒（ちゅうとかくせい＝本人が気づかない睡眠中の脳が目覚め）」が何回も起こるため良質な睡眠がとれず、もの覚えが悪くなる・昼間の我慢できない眠気などの症状がある。

というような方はいらっしゃいませんか？

無呼吸によって酸素の取り込みや炭酸ガスの排出が妨げられることから、高血圧・不整脈・脳卒中などを引き起こすこともあります。

気になる方は医師に相談してみましよう。

