



## 250回 記念号

# いびきにご注意！いびきは万病のもと。

呼吸器内科 教授 寺本 信嗣

いびきは、周りも迷惑ですが、ご本人にとっても良いことではありません。いびきが大きい場合は、しばしば呼吸も止まることが知られています。夜間、何度も息が止まる病気が睡眠時無呼吸症候群です。

「じぶんのいびきで目が覚める」というのは、睡眠時無呼吸の典型的な症状で、睡眠の質が低く、睡眠が浅いために、熟眠できません。その結果、翌朝集中力をかいて、仕事がスムーズにすすまないことがあります。いびきと無呼吸があると、脳卒中が増えることもわかっています。いびき無呼吸の方は、眠りが浅いだけでなく、夜間も体の緊張がとれないため、アドレナリンが多くでていたり、動脈血の酸素が下がって体にストレスがかかり、その影響で、明け方、脳梗塞がおこりやすくなるのです。いびきが大きく、夜間に息が止まる人は、翌朝の血圧が上がってしまう「早朝高血圧」の原因となることもあります。不整脈や動脈硬化、血糖値も悪化するので、心臓の病気や糖尿病で治療されている方は、いびきが大きい場合は、無呼吸の検査をして睡眠時無呼吸の有無を調べることをお勧めします。

睡眠時無呼吸には、シーパップという器械を使う治療とマウスピースを使う治療などがあり、どちらも有効です。その人にもよりますが、治療によって「人生変わりました」と喜ぶ人もいます。特に、車の運転をされる方などは、日中のきづかない眠気を改善するために、無呼吸の治療が必要な場合があります。当院では、無呼吸の検査や治療を、呼吸器内科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科などで連携して行っています。新たな受診には紹介状が必要ですが、すでに他科におかかりの場合は、「いびき心配なんだけど」と主治医にご相談ください。

知らないうちに、拡めちゃうから。

# STOP!

## 感染拡大

— COVID-19 —



マスク着用 外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い