



ひびこれこうじつ 日々是好日 3月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

・018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



天候が不安定のため、今年の秋田市は大雪で、除雪排雪で苦勞されていると思います。2月は疲労、筋肉痛を訴えて受診される方が多くみえられました。つかれがたまり、ぐっすり眠ったときに、大きないびきや、呼吸停止を指摘されたりしていませんか？

いびきは睡眠中に上気道が閉塞し、抵抗が高くなって発生する呼吸雑音をいいます。頻繁に呼吸が止まってしまうようないびきは睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。だいたい一般的な病名となりましたが、内容は良く知られてないことが多いようです。

原因は肥満や飲酒、眠剤服用、舌や下顎、口腔内の形態の問題に起因することが多いのですが、脳内に起因することもあるため、注意が必要です。睡眠中に長時間呼吸が停止すると、血液中の酸素が減少し、二酸化炭素が増加し、交感神経が活性化されます。こんな状態が長引くと高血圧が発症します。また閉塞された気道を通りかかろうと強力な努力呼吸をするようになるため、心臓内に大きな圧変化が起こりやすくなります。こんな状態が放置されると、脳梗塞の原因になる心房細動が発生しやすくなります。このように睡眠時無呼吸は、翌日の日中にねむけで仕事にならないだけでなく、いろんな合併症をもたらします。簡易検査は簡単ですので気になる方はご相談いただきたいと思います。

