

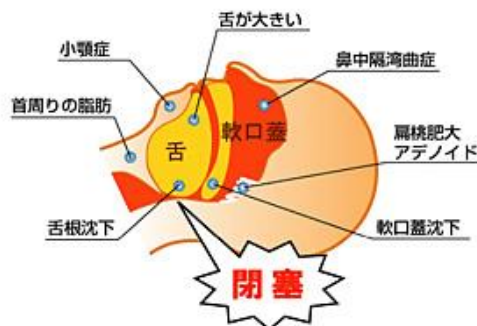
今回は無呼吸症候群に注目！！

皆さんは、朝起きたとき口が渴いていたり、すっきり起きられなかったり、頭痛があつたりすることはありますか。この様な症状があるときは、無呼吸症候群になっている可能性があります。そこで今回は、無呼吸症候群とは何か、体にどのような影響が出るかを知り、ゆっくり睡眠が出来る手助けになれば幸いです。

無呼吸症候群ってなあに？

睡眠中に10秒以上呼吸が止まってしまうことをいいます。1時間に5回以上、または7時間の睡眠中に30回以上ある状態を、睡眠時無呼吸症候群といいます。

睡眠中に呼吸停止が繰り返されることで、体の中の酸素が減ってしまい、その酸素不足を補おうと心拍数を上げます。寝ている間、脳や体には大きな負担がかかってしまい、しっかりとした睡眠がとれなくなります。その結果、強い眠気や倦怠感、集中力低下などが起こり、日中の生活に悪影響を起こします。



無呼吸症候群の3～4割は、顔の骨格が関係していると言われていいます。日本人は顎が後退していたり、顎が小さい人の割合が高く、舌の位置が気道近くに寄ってしまいます。そのため、狭い隙間を空気が通ろうとするのでいびきが生じます。そして更に気道が完全に塞がれてしまうと無呼吸になる恐れがあります。

《原因は何？》

首周りの筋肉が緊張している

強いストレス・緊張・疲労などが原因で首回りや、全身の筋肉が緊張して硬くなっていることがあります。睡眠中は、寝返りを打つことで、筋肉にかかる負担を分散させますが、息苦しい寝相になればなるほど、寝返りの回数が増えます。しかし、筋肉が緊張していると、寝返りが打ちづらくなり喉の気道を塞ぎ無呼吸になりやすくなります。

顎の筋肉が弱り、顎が後退している

年齢を重ねる事で、顎を支える筋肉が弱くなり、顎が後退してしまいます。そのため、舌が下顎の中に収まりきらなくなって、気道側に押し出されてしまいます。この場合は、よく噛んで食事することで顎を支えている筋肉を鍛えられます。その他、気道を確保するための枕やマウスピースで改善できる方法もあります。

太り気味や暴飲暴食

無呼吸症候群の7割がBMIが25以上と言われています。BMIが25以上の方は肥満と言われているいます。首周りにも脂肪が多く付いている事で気道を狭くしてしまいます。ご自身のBMIはどうでしょうか？

※BMIとは「適正体重の指標」のことです。

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

※裏面では自宅で出来る、対処法を紹介します。

《まとめ》

無呼吸症候群は自覚症状や感じ方に個人差があるので、可能であれば寝ている間のことを家族に聞いてみてください。疲れているだけ、いつものことで終わらせず、日常生活を振り返ってみてください。

SportZEROのQRコードを作りました！



自宅で出来る対処法

アルコールを控える

アルコールを摂取すると、気道が弛緩して無呼吸症候群の悪化を促進してしまいます。また、飲酒は適量であればよいのですが、飲みすぎると睡眠の質が低下してしまいます。なるべく就寝の4時間前には飲酒をしないようにしてください。

鼻呼吸を習慣にする

口呼吸をしていると、鼻呼吸をしている場合よりも、気道が狭くなって無呼吸症候群のリスクが高まります。普段から鼻呼吸を意識してみてください。

寝る姿勢を変える

無呼吸症候群は、舌の肥大も原因の一つになっています。これは特に仰向けに寝ることで起こりやすくなります。大きないびきをかきやすい人は仰向けで犬の字になって寝る人が多いそうです。横向きに寝たり、抱き枕などを利用しうつぶせ寝を試してみてください。気道を確保できる姿勢で睡眠をとることが重要です。

◎ストレートネックの方も要注意

ストレートネックになると首のカーブが無くなり、喉の気道が狭くなります。そして、いびきや、歯ぎしりを引き起こし、睡眠時に筋肉の緊張も起こります。いびきや無呼吸症候群に悩んでいる方は一度枕や寝る姿勢を変えてみてください。

自分の枕は大丈夫？

うつむいた姿勢になると、気道が狭くなり呼吸をしにくくなります。高い枕を使って寝ている時は、うつむいたときの姿勢とよく似ています。顎が引き気味になって気道が狭くなっています。このように、枕によって気道の状態は大きく変化します。無呼吸症候群が気になる方は、枕を使わないのも一つの方法です。後頭部が高くないことで、気道を確保しやすくなります。

【平成28年度の開放時間】

月・火・木曜日 16:30～19:00 (A)
水・金 曜日 14:40～19:00 (B)
土 曜日 12:15～17:00 (C)

利用講習会 12:15～12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。利用講習会の受付は11月7日(12:15)から開始します。(○印)詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。



11月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 休	2 B	3 休	4 B	5 休	6 休
7 A	8 A	9 B	10 A	11 B	12 休	13 休
14 A	15 A	16 △B	17 A	18 B	19 休	20 休
21 A	22 A	23 休	24 A	25 △B	26 C	27 休
28 A	29 A	30 B				