

あなたのいびき大丈夫？ 肥満や生活習慣病の引き金に 総合的な検査、診断を受けましょう

潜在的に多くの患者がいると考えられる「睡眠時無呼吸症候群」。長年、この病気の検査から治療まで総合的に取り組んでいる星野耳鼻咽喉(いんこう)科の星野忠彦院長=写真=に聞きました。



—睡眠時無呼吸症候群とはどんな病気ですか？

就寝中に鼻やのどの空気の通り道が狭くなり、無理に息をして肺に空気を押し込もうとするとい

びきをかきます。努力して強く吸えば吸うほど気

道は狭くなり、最後には息が止まって「睡眠時無呼吸」に。この時、体は

一瞬目覚め、無意識にのどを広げて大きく息を吸

うので、大きないびきをかきます。これを一晚に

何度も繰り返すのが「睡眠時無呼吸症候群」です。

—他の疾病を誘発する

のですか？



努力しなければ息がで

きないという異常事態は心臓や血管にとっても大

きなストレスです。睡眠不足でホルモンバランス

を崩すと、食欲が抑えられずに肥満にもつながります。いろいろな要素が

相まって高脂血症、糖尿病、高血圧といった生活習慣病の引き金にもなり

かねません。女性の場合

は、更年期障害や甲状腺機能低下なども深くかわつてきます。

—治療法は？

治療には手術、マウスピース、CPAPの三つの方法があります。それ

ぞれの方法の合併症への影響や、鼻づまりの有無、骨格、筋肉の緊張度、歯

並びなど多方面から判断する必要があります。

—CPAPとは？

写真右上のようなラク

に息を促す装置を使う治療法で、中等〜重症の患

者さんに比較的有効で

す。快眠を得ることで肥満や花粉症も改善された例もあります。すべての患者さんにとって最良というわけではありません。治療には内科、耳鼻咽喉科、歯科、婦人科はじめ総合的な検査と診断を受けることが不可欠です。その上で、年齢、性別、生活習慣、費用面も考慮し、無理なく続けられる方法を選ぶことが最良といえましょう。

星野耳鼻咽喉科 睡眠呼吸センター

西宮市田中町3-1
エイヴィスプラザ2階
阪神西宮から徒歩1分

TEL 0798・35・5965
http://www.mukokyu.com