

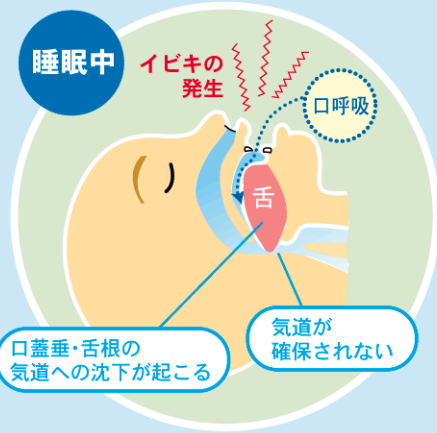


寝ている間に呼吸が止まる?!

閉塞型睡眠時無呼吸症候群

下がった舌根が咽頭をふさぐ!

老化や肥満、病気などの影響で口の周りの筋肉(口輪筋)が弱ってくると、睡眠中に口を開けて呼吸するようになってしまいます。口の周りの筋肉と舌を支える筋肉はつながっています。口の周りの締りがなくなると、睡眠中に舌を支えていられなくなり、ダランと下がった舌根が気道を圧迫して呼吸の通り道を狭くしてしまいます。いわゆる「窒息」した状態になるのです。ひどくなると、完全に呼吸が止まってしまいます。睡眠中に一定回数以上、無呼吸状態になる症状を閉塞型睡眠時無呼吸症候群(OSAS)といいます。



重大事故・病気の原因に!

睡眠時の無呼吸が引き起こす睡眠中のストレスや血中酸素の不足は、人の身体に深刻な影響を及ぼします。睡眠不足による居眠り事故、心疾患、脳卒中、高血圧症、糖尿病、腎炎、肥満…など、時には命にかかわる事態を引き起こしてしまいます。

口腔の筋力を強くしましょう

口の周りの筋力を鍛え、舌を支える力を強くすれば、舌根の沈下を防ぐことができます。気道を確保できれば、いびきや閉塞型睡眠時無呼吸症候群も改善されます。

口の周りの筋力を強くするストレッチ方法については、ドクター、スタッフにご相談ください。

こんな症状があったら要注意!

- いびきをかく
- いびき(呼吸)が突然止まると言われたことがある
- 夜中に何回もトイレに起きる
- 朝起きた時口の中が渴いている
- 日中いつも眠気がある
- 睡眠時や朝起きた時頭痛がする
- 集中力がない
- 医者で病因がよく判らない高血圧症と言われる
- 不整脈がある
- 上半身に肥満がある

※深刻な睡眠時無呼吸の症状がある場合は、専門の病院での治療をおすすめします。