

# むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

## SASと合併しやすい生活習慣病リスク



### 高血圧 約2倍

夜間の低酸素血症や覚醒反応により交感神経が興奮し血圧を上げたり、脈拍を上げたりするためと考えられます。

### 虚血性心疾患 約3倍

無呼吸が起こるたびに心拍数が上がり、心臓への負担、心臓が動くために必要な酸素が供給されないことも原因と考えられます。

### 夜間頻尿

低酸素状態により交換神経を緊張させ、カテコラミンなどのホルモン分泌を促進するため血流の増加がみられ、腎臓では血液ろ過量が増加する事で排尿が促されると考えられます。

### うつ病

脳が酸欠状態になると脳の前頭前野と呼ばれる部分の機能が低下し、セロトニン神経が上手く働かず、脳が酸欠状態になることで発症すると考えられます。

### COPD（慢性閉塞性肺疾患）

喫煙などが原因でなるCOPDの10～15%にSASが観察されます。睡眠中は中枢性の呼吸調整が弱まり、上気道周囲の筋緊張が低下し、気道の閉塞をもたらし、無呼吸になります。



### 糖尿病 約1.5倍

「間欠的低酸素」と無呼吸状態から呼吸が再開する時の「覚醒反応」が糖代謝の異常と関連すると推測されています。この2つが繰り返されることで交換神経の亢進、インスリン抵抗性の悪化につながり、2型糖尿病の発症のリスクを高めると考えられています。

### 性欲低下 ED

慢性の低酸素症による末梢神経障害を原因とする説と、深睡眠欠如による説があります。

### 飲酒

アルコールの筋弛緩作用により、喉の筋肉が緩み気道が狭くなり、SASの人は症状が重くなります。飲酒して寝るとしばらくはアルコールの分解時に発生するアセトアルデヒドの影響でレム睡眠が抑えられます。その反動で睡眠の後半にはレム睡眠が増加するため浅い眠りが続き中途覚醒を招きます。

### 肥満

皮下脂肪の増加というよりむしろ内臓脂肪の増加を示します。肥満のため首回りに脂肪が沈着し、上気道が狭くなり、無呼吸が出現しやすくなります。

### たばこ

ニコチンには、カフェインのように脳波の活動を刺激し、血圧や心拍数を上げます。さらに、鼻粘膜や気道粘膜に炎症を起こり腫脹し、いびきが出やすくなり無呼吸を悪化させます。

風邪を引きやすい季節になりました。  
風邪に負けない身体作りに心掛けましょう。  
まずは、外出後の手洗いうがいの習慣を身につけましょう



「成人の睡眠時無呼吸症候群診断と治療のためのガイドライン」などより参照

### ●クリニックよりのお願ひ●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

## むらいクリニック

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>

