

Stop!ざ・メタボNo.44 睡眠時無呼吸症候群とメタボの関係

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に何度も呼吸が止まる「無呼吸」、また気道の空気の流れが悪くなる「低呼吸」となる病気です。7時間の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回以上、または、睡眠1時間あたりの無呼吸数や低呼吸数が5回以上おこる状態と定義されています。

肥満が大きな原因で、喉の周辺に脂肪がたくさんついて、仰向けに寝た状態では気道が狭くなり、いびきや無呼吸が起こりやすくなります。皮下脂肪だけではなく、内臓脂肪が多い人も注意が必要です。

睡眠中に呼吸が止まると、酸素が取り込まれなくなり**心臓や血管に負担がかかり、高血圧、脂質異常症、心筋梗塞や脳血管障害などの危険性が高くなります**。また睡眠不足となり、朝になっても疲労感や頭重感が残り、昼間の仕事に支障をきたすことも大きな問題です。さらに睡眠不足でホルモンのバランスが崩れ、満腹中枢が正常に機能せず、肥満の人がさらに食べ過ぎを起こす悪循環を招きます。



朝起きて熟睡感がなく、日中集中力が低下している、あるいは夜間に頻尿もあるなどの症状があれば注意が必要です。

肥満防止で、メタボリックシンドロームや睡眠時無呼吸症候群も予防しましょう。