

# 肥満について

院長 井手下 久登

18



## 肥満と睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、周期性無呼吸に加え、昼間の眠気、夜間不眠、頭痛、いびきなどがみられる病気です。車や機械の運転中に眠ってしまうこともあるので、注意が必要です。

内臓脂肪が蓄積すると、横隔膜・肋骨周囲にも脂肪が沈着し、動きが悪くなります。気管も閉塞しやすくなり、呼吸ができにくくなります。

特に肥満の人に睡眠時無呼吸症候群を多く合併します。

次の三つのどれかにあてはまれば、睡眠時無呼吸症候群が疑われます。

1. 「イビキがうるさくて眠れない」といわれたことがある。
2. 「寝ているとき、死んでしまったのではないかとビックリした」といわれたことがある。
3. 「呼吸が止まって、その間はシーンとしているが、その後、『グアー』とすさまじい大イビキをかく」といわれたことがある。

疑いのある方は、医療機関を受診し、検査を受けましょう。検査での診断基準は以下のとおりです。

1. 7時間の睡眠中に、10秒以上の呼吸停止状態が30回以上ある。
2. 1時間当たり、無呼吸数が5回以上ある。

