

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

### Theme of this month

## いびきや日中の眠気が気になったら ~睡眠時無呼吸症候群について~

**睡眠時無呼吸症候群**とは、寝ている間に無呼吸や低呼吸を繰り返す病態です。日中の眠気・身体のだるさが生じたり、高血圧や脳心血管障害を引き起こしたりする可能性がありますので、早期の診断と適切な治療が大切です。

### 01 原因と主な症状

睡眠時無呼吸症候群は、原因により閉塞性と中枢性の大きく2つに分けられますが、最も多いのが閉塞性睡眠時無呼吸症候群です。無呼吸により一時的な低酸素状態が起こると、呼吸を再開するために脳が覚醒し目が覚めるという状況が繰り返され、質の良い睡眠をとることができなくなります。

最も多い原因は肥満による気道の狭窄ですが、痩せている方でも顔・口腔内の特徴により睡眠時無呼吸症候群を発症する可能性がありますので注意が必要です。またアレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などによる鼻づまりや寝前のアルコール摂取、睡眠薬の内服なども症状を悪化させることがあります。

自觉症状は様々ですが、いびきや無呼吸など寝ている間の症状は自分で気づきにくいので、家族からの指摘が発見のきっかけになることも多くあります。

- よくいびきをかく
- 睡眠中に呼吸が止まる
- 睡眠中にしばしば窒息感を感じ目が覚める
- 日中に強い眠気を感じる
- 目を覚ましたときにすっきりせず熟睡感がない
- 会議中や運転中に居眠りをしてしまうことがよくある
- しっかり寝たのに体がだるい、疲れがとれない



### 02 予防のために

まずは生活習慣の改善が重要です。肥満を伴う方については食事や運動など生活習慣を改善し、減量に努めることで症状の改善が期待できます。飲酒は気道の筋力を低下させ無呼吸を悪化させるため、寝前の飲酒は控えるようにしましょう。

また、仰向けより横向きの方が舌は落ち込みにくく上気道が塞がりにくいので、寝るときの姿勢の工夫もおすすめです。しかし、無呼吸の原因やその程度によっては病院での治療が必要な場合がありますので、これらの症状に悩まれている方はまず一度呼吸器内科や耳鼻咽喉科への相談をご検討ください。

(レディース新宿 医師：松村 未来)



### 管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 250kcal

たんぱく質……… 16.9g 炭水化物……… 6.6g  
脂質……… 17.2g 塩分……… 1.6g

### 超時短！ 鯖とナスの簡単煮

副菜

主菜

主菜

鯖缶と冷凍ナスを使用するため、10分程度で完成します。普段は料理をまったくしない方でも、まず失敗なく簡単においしく作れます。忙しくても、ひと手間かけた温かい料理を食べたい、という方にも最適です。

材料(2人分)

- 鯖水煮缶……… 1缶(約160g)
- 冷凍ナス……… 150g
- めんつゆ(3倍濃縮)…… 大さじ1
- おろし生姜……… 小さじ2
- ごま油……… 小さじ2

作り方

- 1 フライパンに鯖水煮缶を汁ごと入れて、冷凍ナスと、めんつゆ、おろし生姜を加え、水分が無くなる程度にざっと煮る(7~10分程度)。
- 2 火を止めてからごま油を混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- \* 深い鍋よりも、フライパンの方が早く火が通り、味が染みやすくなります。
- \* ナスをタマネギやトマト等の野菜に替えてもおいしくできます。

豆知識

鯖などの青魚には、動脈硬化予防に有効な、EPAが豊富に含まれ、鯖缶1/2缶で1日分のオメガ3脂肪酸を摂ることができます。缶詰を使うことで、魚の骨ごと食べられ、不足しがちなカルシウムが補えます。カルシウムは、イライラや神経の興奮を抑え、安眠をもたらします。