



あなたのいびきは大丈夫？

☆ Part 1 ☆

「いびきがうるさい」と言われた事はありませんか??

いびきには、深酒をした時や風邪で鼻の通りが悪くなっている時に起こる問題のないものと何らかの原因でいびきが慢性化して心身に様々な影響を与えるものがあります。影響を与えるものの1つが睡眠時無呼吸症候群です。

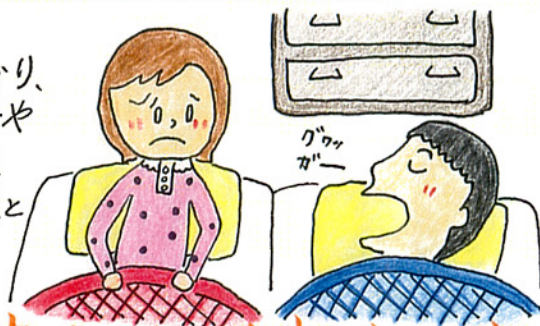
睡眠時無呼吸症候群 -SAS-

Sleep Apnea Syndrome

「一晩(7時間)の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回以上、又は睡眠1時間あたりの無呼吸や低呼吸が5回以上おこる状態」と定義されています。

※低呼吸…気道の空気が悪くなっている状態

無呼吸や低呼吸が続く事で体に負荷がかかり、生活習慣病(高血圧や心疾患)になる恐れがある事や昼間の眠気による事故(交通事故や労災事故)に関係する為、ご本人だけでなく社会的にも問題となるのです。



睡眠時無呼吸症候群は歯科でも治療できます!

次回は 治療法をお伝えします!!

