

# なるほど!! 知っ得



## からだの知識

疲れを取り、健康を維持するには、寝ることが大切です。しかし寝ることにより、かえって健康を害したり、眠れば眠るほど疲れたりする場合があるのです。

原因は、睡眠中の呼吸にあります。一晚中スヤスヤと楽に呼吸していいのですが、呼吸が乱れ、うまく息が出来ないことは、しばしば起こります。特に多いのが一時的な呼吸の停止です。これが頻繁に起こるのが最近問題視されている睡眠時無呼吸症候群（略称サス、SAS）です。大きなイビキを伴うのが特徴で、大イビキの方は、この病気の疑があります。

息が頻繁に止まるから大変です。血液中の酸素が低下し、酸欠状態となります。こうなると熟睡

### 第53回 睡眠中の呼吸が健康のカギ〜1〜「高血圧」

できず、呼吸を維持しようとして呼吸筋はマラソンの時のように頑張ります。疲れを取るところか、かえって疲れるのです。さらに酸欠により脳が興奮し、血圧が上昇します。これを連日繰り返していると、高血圧になります。

呼吸が止まるのは、上元（舌根）が引力により垂れ下がり、喉に落ち込んで塞ぐからです。塞がる前後は、喉に少し隙間があり、そこを無理に空気が通ると粘膜が震えてイビキをかきます。SASが大きなイビキを伴うのは、このためです。イビキは、息が苦しいことを知らせる警告音とも考えられます。

睡眠時の楽な呼吸は、健康にとって非常に大事で、特に高血圧の予防と治療には、大イビキやSAS対策がとて重要です。

SASの治療法は、舌根を引き上げることです。病院でシーパップ（C PAP）という器具を買い、それを着けて寝ると舌根が空気圧により上がり、大イビキは止まり、血圧も下がってきます。

エネルギーを作るサプリメント、活性化コエンザイムQ10は、吸収が非常に良く、舌根を引き上げる筋肉にエネルギーを与えて働きを良くし、喉が広がり、いびきが静まります。中年になるとエネルギーが不足し、



**渡邊了之 先生**  
NPO法人睡眠時無呼吸症候群ネットワーク（略称：SASネット）副理事長、薬剤師。ご入会金は無料。ホームページからお問い合わせは、（SASネット）で検索）  
<http://www.sas-j.org>

舌根を引き上げる力が弱くなるので、活性化コエンザイムQ10の摂取は理に適っています。

SASのことは、患者の会であるNPO法人睡眠時無呼吸症候群ネットワーク（略称SASネット）のホームページに詳しく書かれています（SASネットで検索）。