



快眠CPAPers通信



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室



女性と睡眠時無呼吸症候群

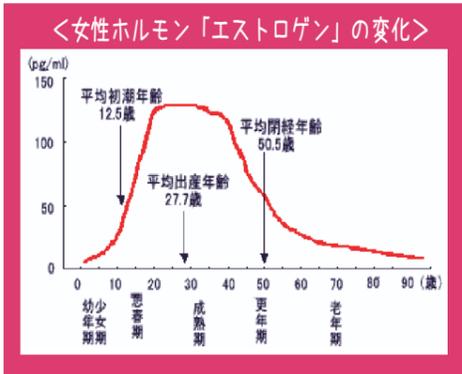


睡眠時無呼吸症候群（SAS）・この病名を耳にすると太った男性の病気とイメージする方が多いかと思いますが、女性にも起こります。女性の場合、自覚症状がなく、自分がいびきをかいていると気づかないケースが多いようです。お友達と旅行に行き初めていびきを指摘されてショックだった、という話も耳にします。

男性に比べ、女性はいびきをかく人が少なく、SASになる人が少ないもの事実です。一般的に日本人男性の9%、女性の3%がSASと言われています。しかし、**女性は閉経後の50歳以降にSASの患者が増加し**、合併症である、心筋梗塞や脳梗塞のリスクも急激に増加します。これは、**女性ホルモンの減少に原因があるため**です。

エストロゲンの減少が肥満を

閉経を境に女性ホルモンのエストロゲン（卵胞ホルモン）が減少します。このホルモンは血液中のコレステロール値を下げる働きがあります。閉経後、エストロゲンが減少すると、血液中のコレステロールが増え、動脈硬化の危険性が増加します。

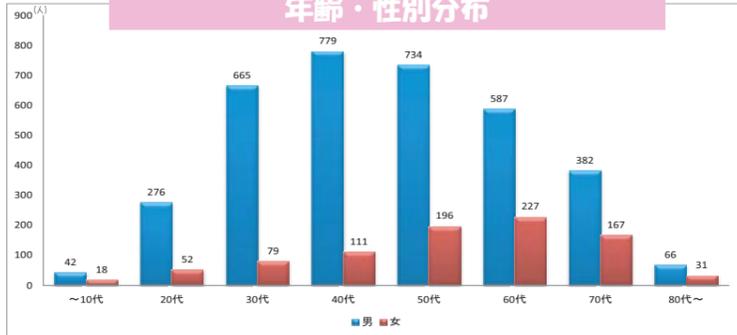


エストロゲンには**内臓脂肪**をつきづらくさせる効果があります。元々このホルモンの多い女性は下腹部や腰回り、太ももなどに脂肪がつく皮下脂肪型肥満（下半身肥満・洋ナシ型肥満）になりやすいのですが、**エストロゲンの減少により、男性に多い、内臓脂肪型肥満（上半身肥満・リンゴ型肥満）が増えてきます**。内臓脂肪の増加は生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症など）を招きやすくなります。

プロゲステロンの減少が無呼吸のリスクに

閉経前後に女性ホルモンのプロゲステロン（黄体ホルモン）が減少します。このホルモンは、脳の呼吸中枢を刺激する作用があり、本来女性はいびきをかきにくいのですが、閉経前後は大幅に減少するため、男性と同じ割合でいびきをかきやすくなります。

当院で診断 PSG 検査を受けた患者さんの年齢・性別分布



新緑の色増す季節となりました。暖かな陽気の日も増え、長袖だと暑く感じる日も多くなってきましたね。
さて、今月号では、女性と無呼吸について取り上げてみました。無呼吸は男性だけではなく女性でも起こります。奥さんやお友達のいびきは大丈夫ですか？

妊娠とSAS

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は妊娠期の体重増加に伴い、脂肪が上気道を狭くするために生じる事があります。

この妊娠期のSASの発症は**母体よりも胎児に悪影響を及ぼしやすくなります**。

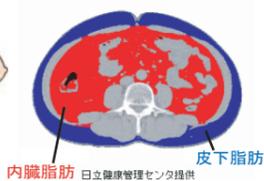
ご存知の通り無呼吸状態になると低酸素濃度血症をひきおこします。睡眠中の母体の酸素濃度の低下は**着床障害による不妊や、流産、妊娠高血圧、妊娠糖尿病、母体側低酸素性胎盤機能不全**を生じやすくなります。

愛知医科大学睡眠医療センターの塩見利明教授によると、妊娠中のSASで複数の流産歴や、子供に脳障害が生じた例もあるそうです。また、**重症のSAS患者さんが妊娠しても、CPAP治療を受けることにより無事問題なく出産をすることができた**ということです。こうしたことから、**妊娠早期にSASの診断や治療を開始することが必要**といわれています。

ママの体重管理や無呼吸発生の時の対処が大切です。

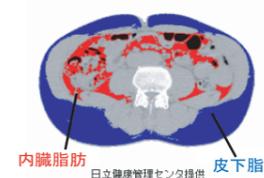


内臓脂肪型肥満



おなかの内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満。上半身に多く脂肪がつくため、リンゴ型肥満とも呼ばれている。中年以降の男性に多く見られるが、**閉経後の女性にも増える**

皮下脂肪型肥満



皮膚の下にある組織に脂肪がたまるタイプの肥満。おしりから太ももにかけての下半身に多く脂肪がつくため、洋ナシ型肥満とも呼ばれる。女性に多いタイプの肥満。

●「いびきで病院に行くのは恥ずかしいな」というような理由で受診しづらい方もいらっしゃるかもしれませんが、**放っておけば、様々な合併症を起こしかねません。様々な不調が治ることもありますから、まずは検査をしてみましょう！**

！！病院からのお願い！！

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。★1～3週目の平日の午後が空いています。（水曜日以外）
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

検査室直通電話 093-921-0493

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承ください。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。