

# オレンジ TOPICS

## 睡眠時 無呼吸 症候群

(SAS:  
Sleep Apnea Syndrome)

大きないびきにご用心！  
5人にひとりには異常あり！

### 1. 睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠中1時間に5回以上、10秒以上呼吸が止まる状態(無呼吸)が繰り返されます(30秒以上は重症)。また、睡眠中の激しいいびきや不規則な呼吸などの症状もあります。繰り返される無呼吸の結果、夜間に目覚めてしまい、日中の過度の眠気、起床時の頭痛、口の渇き、熟睡感のなさ、さらには高血圧・不整脈・多血症などの合併症が見られます。

### 2. 原因

- ①脳幹の病気(血管障害・感染症・腫瘍・変性疾患など)や、心臓の病気により、脳の呼吸中枢が停止するため。
- ②肥満のため気道が狭くなったり、睡眠薬やアルコールの影響で、口・鼻孔の空気の流れが停止するため。

### 3. 治療

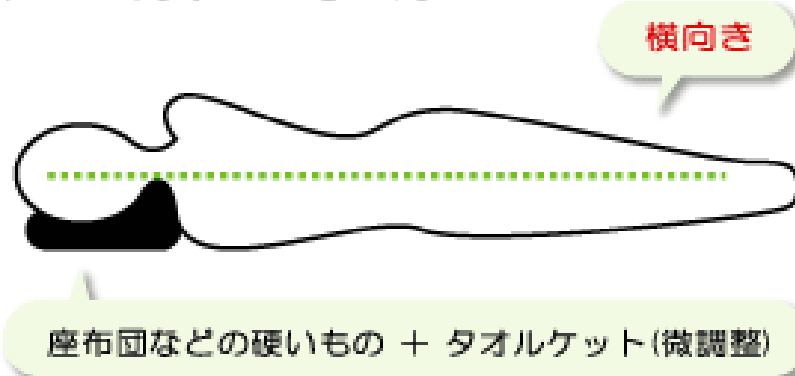
- ①筋肉をゆるめる薬：中枢系呼吸刺激薬など
- ②酸素吸入(CPAP…シーパップ)：寝るときに酸素マスクをつけます。
- ③手術：気道をふさいでいる部位を切除して広げます。
- ④耳鼻科の受診：風邪などが原因での鼻づまり症状を改善させます。鼻呼吸ができない場合に有効です。

### 4. 予防

生活習慣病の治療と同じように、禁酒・禁煙・減量が大切になります。また、横向きに寝ることによる気道の確保や、鼻呼吸を習慣づけることなどが予防対策になります。

### 5. 枕で症状を改善！家庭でも簡単にできる方法

枕で睡眠姿勢を変えることにより、肩・腰が直線になり気道が確保されるようになります。寝返りがスムーズにできることにより、血流の改善・いびきがなくなる・熟睡・起きたときの爽快感などが得られるようになります。



横向き

## 体を 温める 食材

まだまだ寒い日が続いていますが、風邪などひいていませんか？  
防寒はもちろん、毎日の食事で寒さに負けない体を作りましょう。

### ● 地面の下で育つ食材

根菜類(ごぼう・にんじん・れんこん) いも類(じゃがいも・さつまいも)など土の中で育つ食材は体を温める性質を持っています。

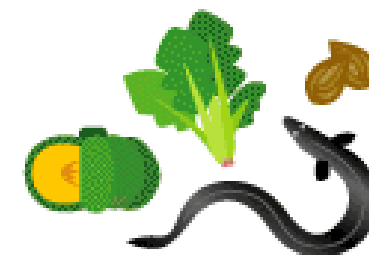


### ● 暖色(赤・黄・黒)の食材・色の濃い食材

そば、紅茶、黒豆など。肉はレバー、魚は赤身の魚(かつおやまぐろなど)が体を温めます。

### ● ビタミンEを含む食材

ビタミンEは血行を良くする働きがあります。多く含む食材としては、かぼちゃ・うなぎ・ほうれん草・ナッツ類などがあります。



### ● 香辛料・薬味(唐辛子・しょうが・ねぎなど)

血管を拡張させ、血液の循環を良くしてくれます。みそ汁にしょうがを1かけすりおろして加えると、体が温まります。手軽なものではしょうが湯もおすすめです。

### ★しょうが湯の作り方★

カップにそそいだお湯に、おろししょうがの絞り汁(スプーン1~2杯)を加えます。

お好みで、はちみつや砂糖を入れても美味しいです。くず粉や片栗粉でとろみをつけると、よりいっそう体が温まります。



### ★当薬局おすすめ商品★



#### 「生しぼりしょうが湯」

- 粉末タイプなので、お湯をそそぐだけで簡単にできます。
- 黒砂糖の甘味と、かりんの風味、くず粉のとろみもついてホッとする味です。
- 原料は国産のみを使用。

！ 砂糖を多く使用していますので、糖尿病の食事療法中の方や、血糖値の気になる方はご相談ください。

毎日の食事で、これらの食材をバランスよく摂りましょう。また、乾燥する時期ですのでこまめに水分補給も行いましょう。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。