



ふくらはぎを鍛えて無呼吸睡眠を予防！

Carf stretch

By Yohei Sgawara MD.net occupational therapist

睡眠時無呼吸症候群は、文字通り寝ている間に何回も呼吸が止まる病気です。

英語では **Sleep Apnea Syndrome** といって、頭文字をとって **SAS**（サスと読みます）と呼ばれています。

研究によると、世界中では1億人以上がOSAを発症している疑いがありますが、その80%以上が、診断未確定だとみられています。

睡眠中、平均して1時間に5回以上、それぞれ10秒以上呼吸が止まる場合は、

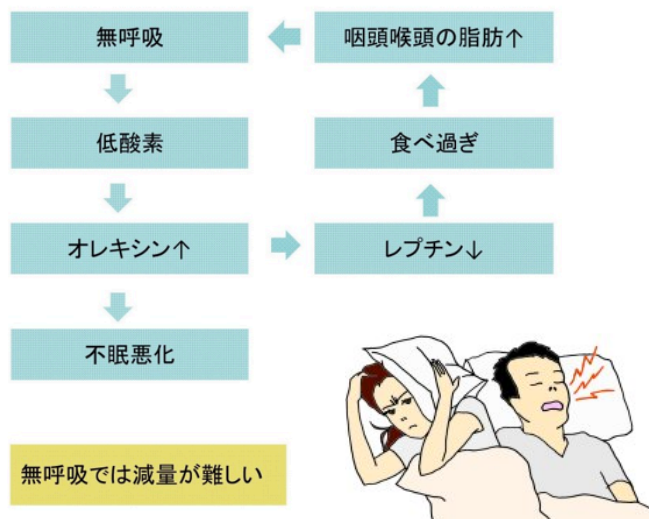
この症候群の可能性があり
ます。

この症候群は単に呼吸が止まるだけの病気ではありません。心臓、脳、血管に負担をかけるのです。実は、睡眠時無呼吸症候群があるだけで高血圧症、脳卒中、狭心症、心筋梗塞など循環器病を合併する危険が高まることがわかっています。無呼吸回数が多くなるにつれて、つまり重症になればなるほど、そのリスクは高くなります。

【無呼吸なほど減量が難しい】

睡眠時無呼吸症候群というと、いびきがひどくて、肥満の人を想像する方が多いと思います。もちろんこの症候群の患者さんにはそういう方が多いです。いびきや無呼吸は減量をすると軽減します。のどの奥にたまった脂肪が減れば、気道が狭く
なりにくくなるからです。ところが、無呼吸がある人ほど、減量が難しい仕組みがあります。

無呼吸悪化のサイクル



無呼吸で低酸素状態になると、脳の覚醒を維持する役割をもつオレキシンというホルモンが活性化します。

オレキシンは、レプチンという満腹ホルモンを低下させる。

すると、夜の時間帯にお腹がすいて間食をしやすくなってしまいます。

このサイクルは、うまく断ち切りたいですね。

【ふくらはぎの筋肉がねらい目！】

いびきや無呼吸の原因には、体液シフト仮説という考え方があります。

昼間に立っていると体の水分は足に溜まります。

この状態で眠ると、睡眠中に水分が頭の方へ移動して、首の周径が太くなって無呼吸に。

そこで、**ふくらはぎの筋トレ**を。**かかと上げ運動**を1日20回。

ふくらはぎのポンプが強化されれば水が循環し無呼吸を予防！

立ちっぱなし、座りっぱなしのお仕事の方は、ぜひ、お試しください！

【怒ると血圧が上がるのは男性だけ！？】

男性と女性がケンカをすると、女性はギャングァン怒ってもそのあとケロツとしていますが、男性は意外に長引く、根に持つ、ということが。。。かな？

これは、男女の生物学的な仕組みによるもの。

男性は、怒ると血圧が上がりますが、この作用は女性にはみられません。

そういえば、激しく怒って胸が苦しくなる、みたいなシーンは男性だけですね。