2022.2.10修正

『いびきがひどい』『いびきの後に息が止まっている』とよく言われます。 ②

Ⓐ いびきは

せまい気道の隙間を
無理やり空気が通る音です

Ⓑ 息が止まるのは

気道がふさがっているからです

❶ 「息が止まるとどうなる

酸素が入らない → それを **「睡眠時 無呼吸 症候群」** といいます
（息が止まる）

❷ 「睡眠時に無呼吸だとどうなる

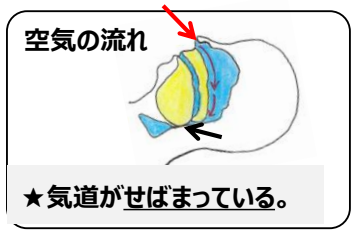
体内の酸素濃度が低下します
（呼吸が少なくなると酸素が入らない）＝低酸素状態

★体内の酸素濃度は、スマホのアプリを使えば
寝ている間に自分で確認できます！

（病院でも検査できます）

❸ 「気道が狭くなる原因

①**肥満**があると **喉の内側にも脂肪** がつきます
②仰向けに寝ると
舌の根元が重力で下がってしまいます



→ 夜、十分眠れないので
昼間眠気が起こる。
起きた時 頭が痛い。