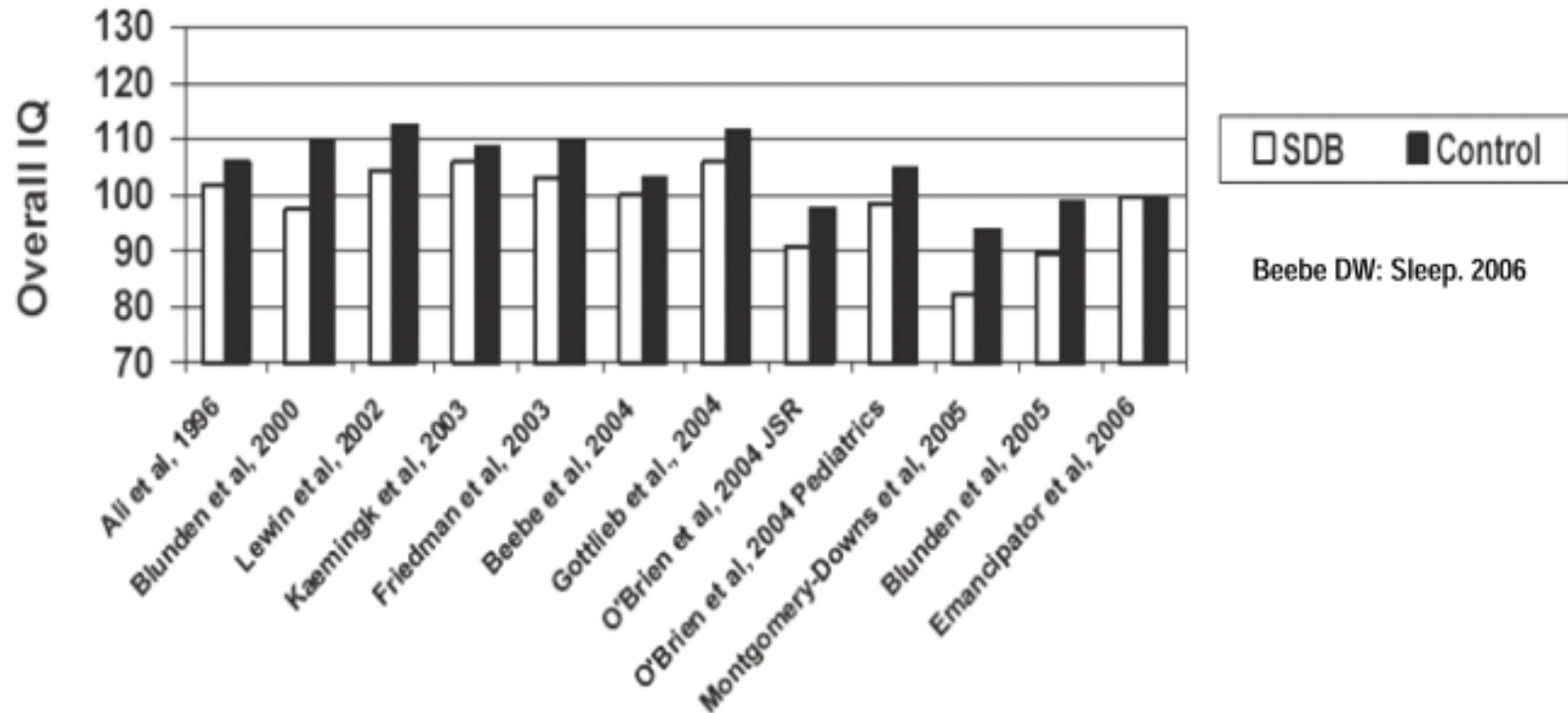


# 小児の睡眠呼吸障害で、IQが低下



・IGF-1 ( Insulin-like growth factor 1 ) は、脳発育、IQに関与

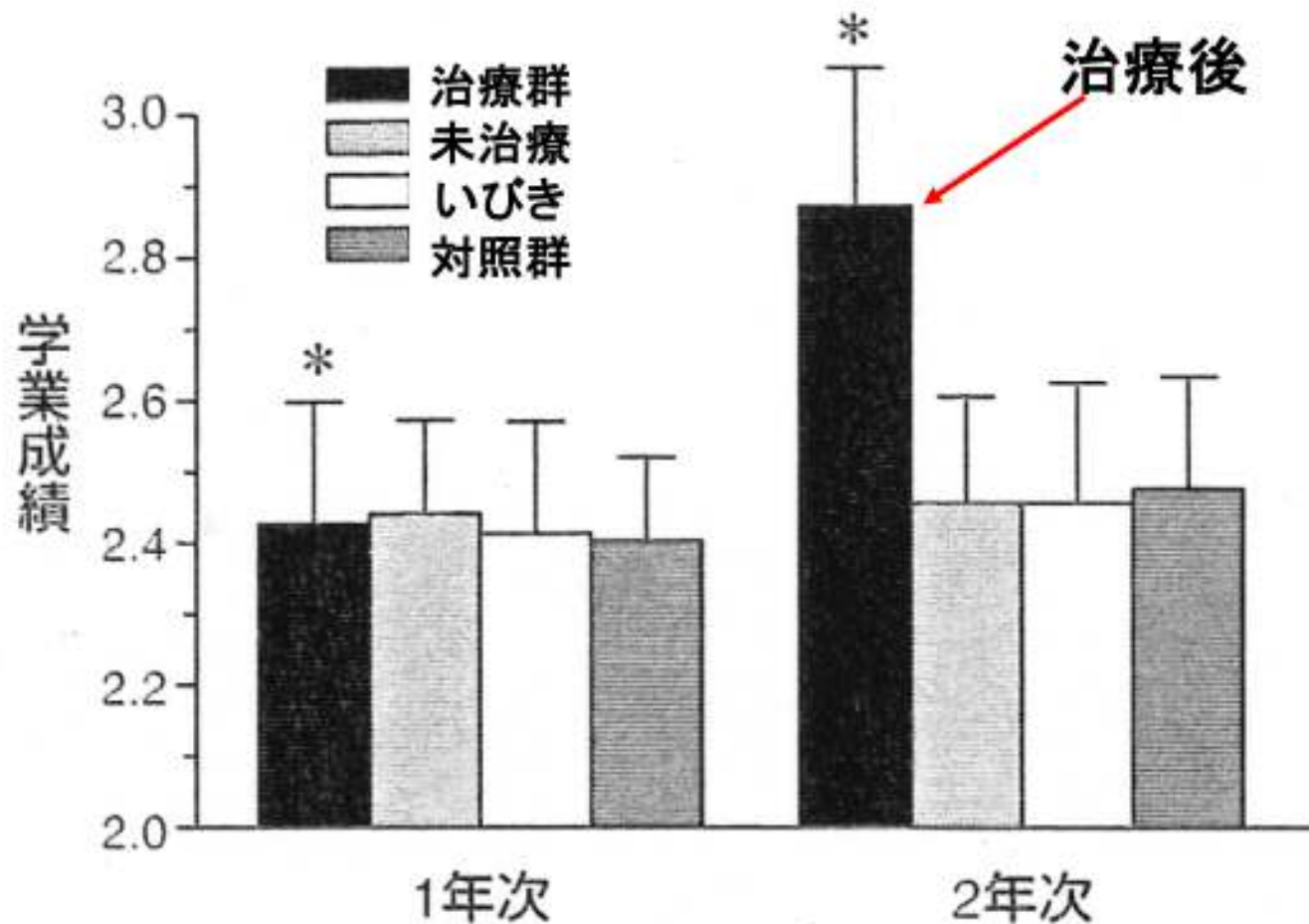
Gunnell D : Pediatrics 2005

・IGF-1 は、小児睡眠時無呼吸 + 認知機能低下例で低値

Gozal : Sleep Medicine 2008

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| <u>OSA+ Neurocognitive deficits</u> | 540 ± 70       |
| Control                             | 840 ± 70 pg/mL |

# 睡眠呼吸障害の治療で学業成績改善



小学校1年生の  
成績下位10%  
297名で54名  
(18.1%)に睡眠呼  
吸障害を認めた

扁桃摘した24名  
は成績改善

手術しない  
30名改善なし

(Gozal, 1998)

# 「子どものいびき、大人の無呼吸」



**1 眠いの効用**

**2 子どものいびき**

**3 大人の無呼吸**

## 睡眠時無呼吸の原因

**肥満 35%**

**顎が小さい 35%**

**扁桃肥大 20%**

**鼻閉 10%**

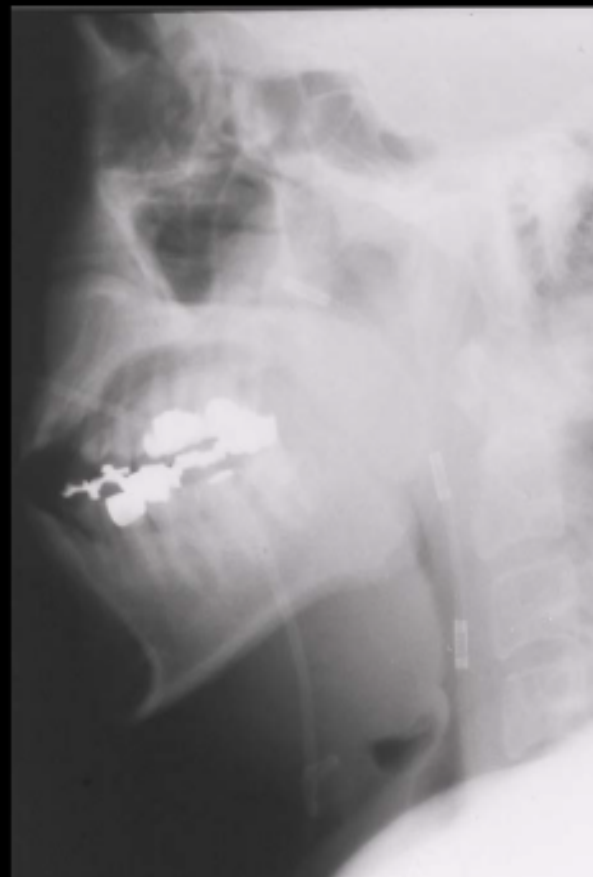
**上向きでの睡眠、アルコール**

**甲状腺機能低下、神経変性疾患**

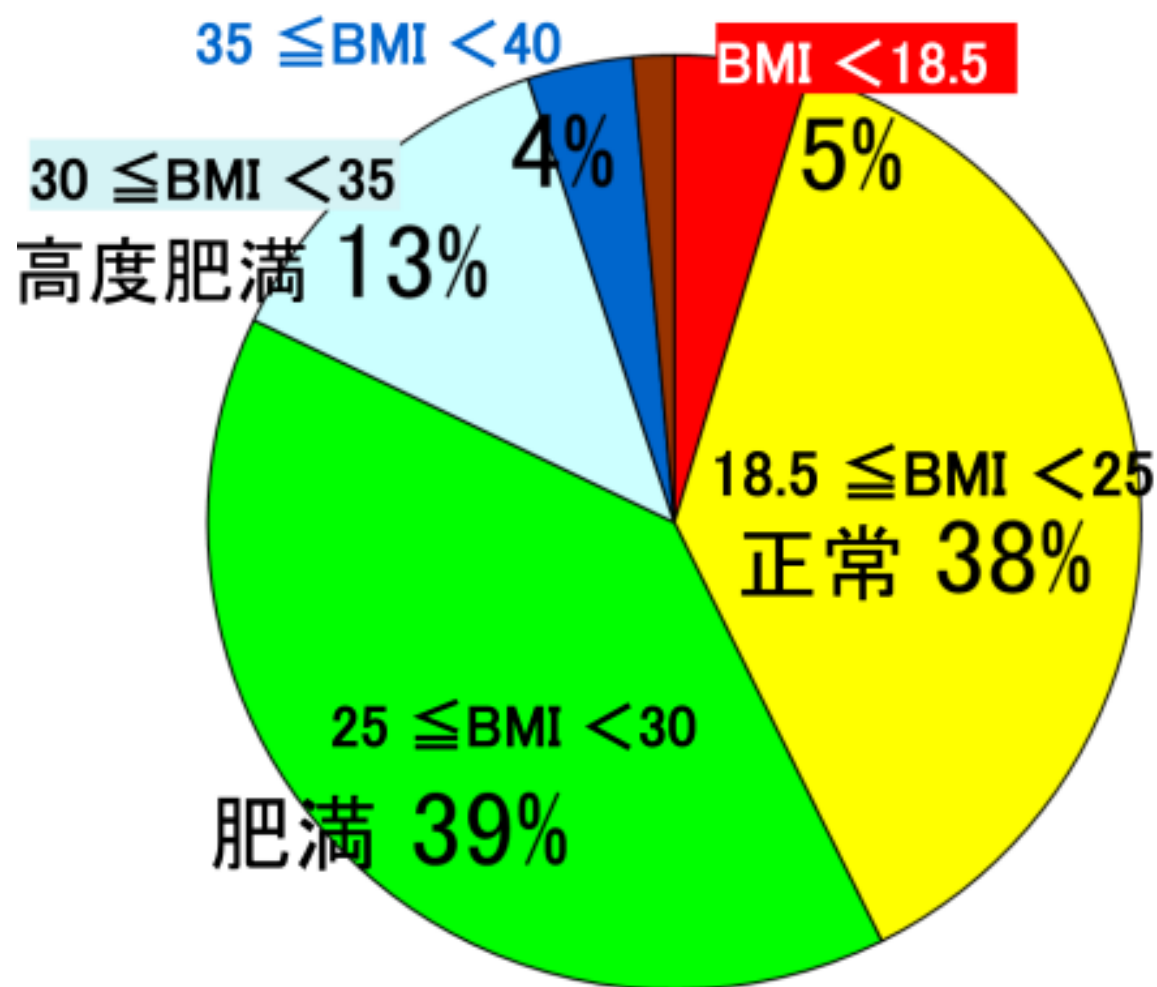
減量前 112 kg

減量後 89 kg

リバウンド 111 kg



# 睡眠時無呼吸は、肥満とは限らない！



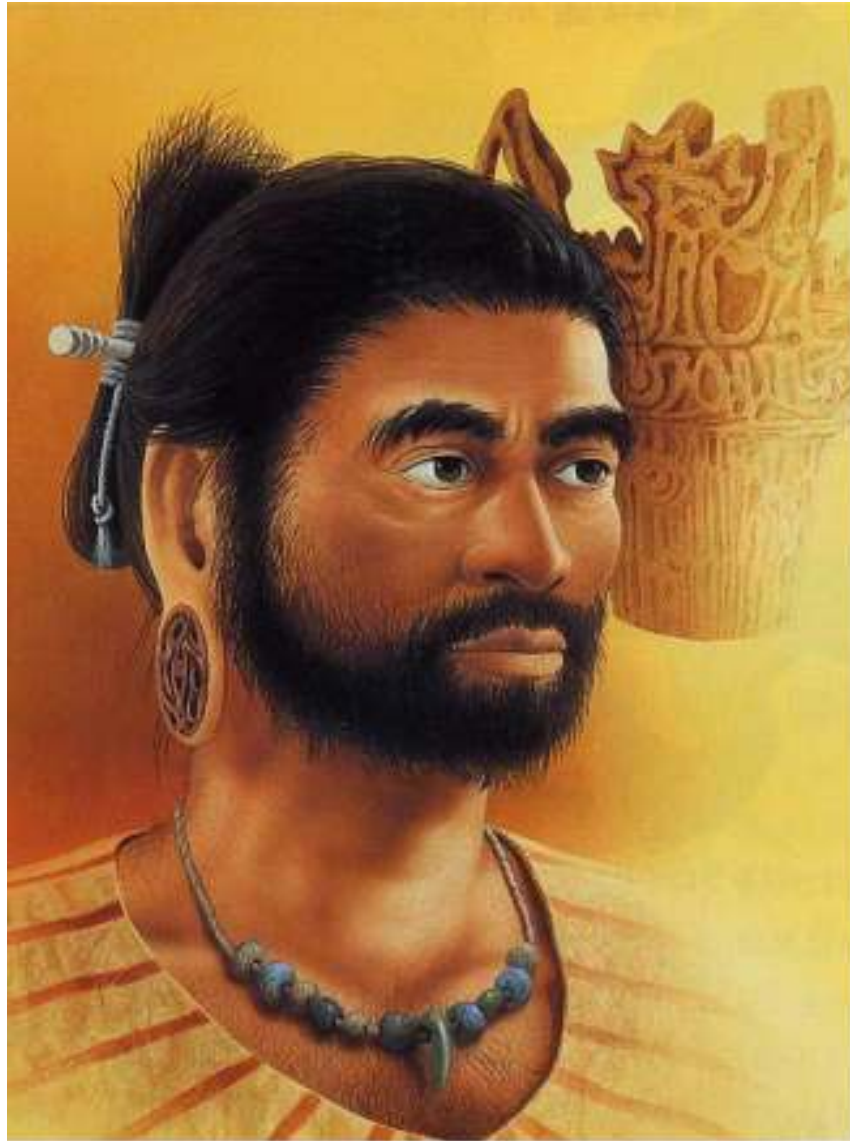
8,857例

平均BMI 26.1 kg/m<sup>2</sup>

1999年8月～2009年9月

NiSDA, 佐藤誠先生





**縄文人**

(馬場悠男, Newton 1994: 14: 32-37)



**渡来系弥生人**

**VTR**

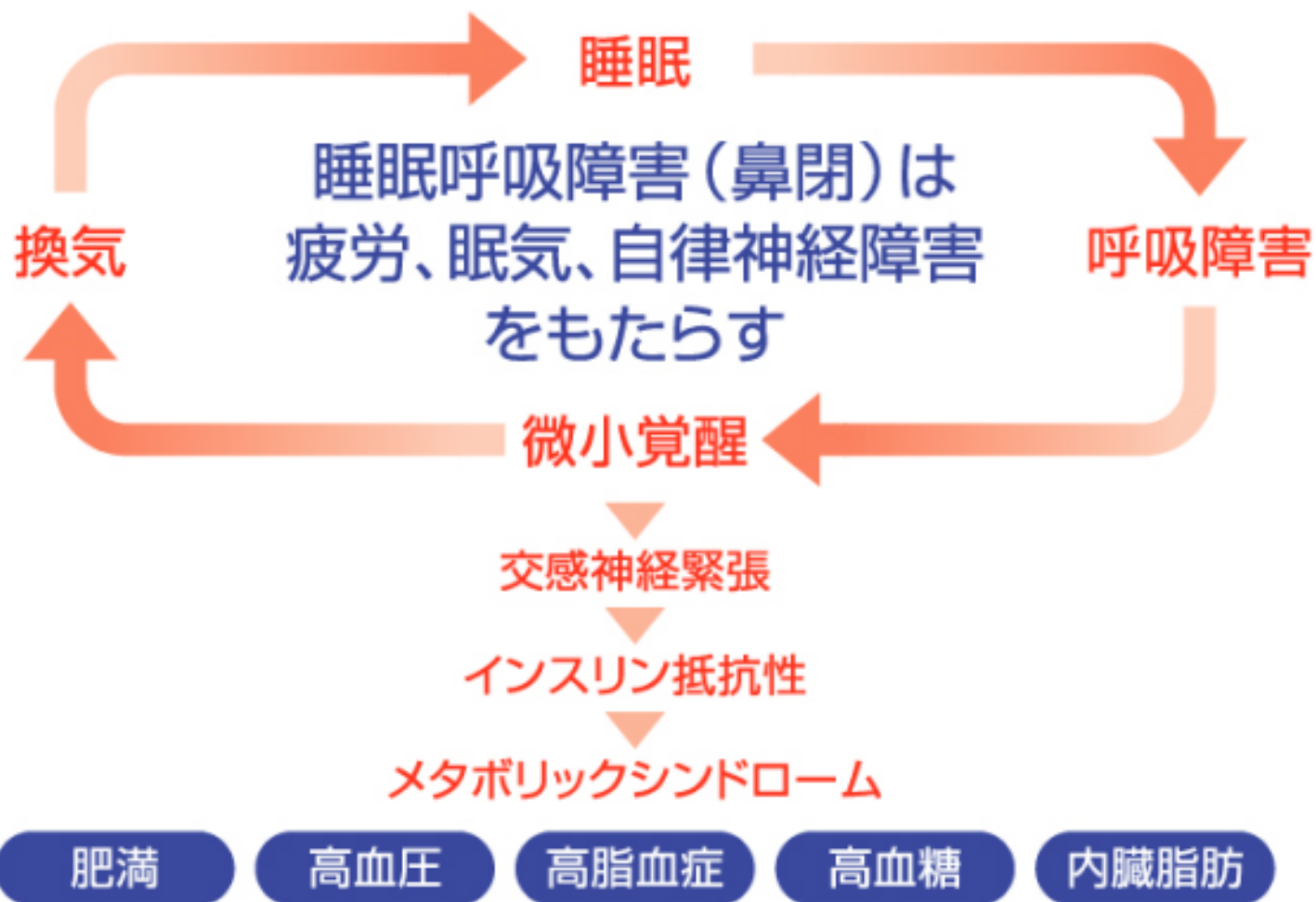
# 顔面軸と無呼吸リスク



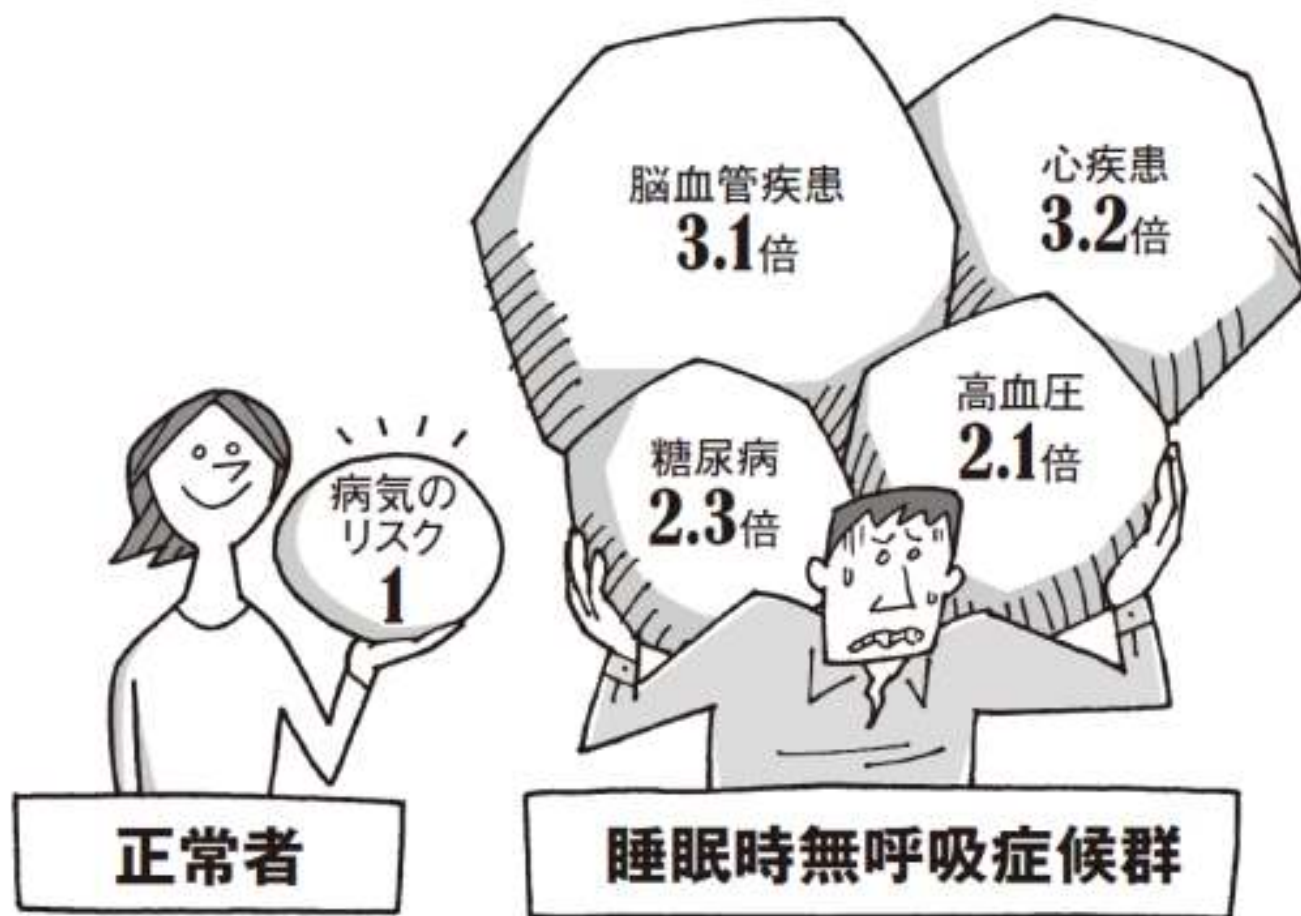
欧米人 90°  
日本人 86°  
無呼吸患者 79°



# 睡眠呼吸障害とメタボリックシンドローム



# 睡眠時無呼吸症候群と生活習慣病



睡眠時無呼吸症候群を放っておくと、生活習慣病の発症リスクが高くなってしまふ。

\*Marin JM, et al 2005, Peppard PE, et al 2000, Reichmuth KJ, et al 2005, Artz M, et al 2005より改変

宮崎総一郎「病気の原因は眠りにあった」実業之日本社

# 睡眠時無呼吸は多くの症状！

|         |   |          |   |        |      |        |
|---------|---|----------|---|--------|------|--------|
| いびき、めまい | → | 耳鼻咽喉科    |   | →      | 手術   |        |
| 意欲低下    | → | 精神科      | → | うつ病    | →    | 抗うつ剤   |
| 夜間覚醒・不眠 | → | 心療内科     | → | 不眠症    | →    | 睡眠剤    |
| 無呼吸     | → | 呼吸器内科    |   | →      | CPAP |        |
| 高血圧     | → | 循環器内科    |   | →      | 降圧剤  |        |
| 胸やけ     | → | 消化器内科    | → | 逆流性食道炎 | →    | 制酸剤    |
| 多血症     | → | 血液内科     | → | 真性多血症  | →    | 骨髄穿刺   |
| 頭重感・頭痛  | → | 神経内科・脳外科 | → | 脳腫瘍    | →    | CT、MRI |
| 夜間頻尿    | → | 泌尿器科     | → | 前立腺肥大  | →    | 超音波検査  |
| 肩こり     | → | 整形外科     |   | →      | 湿布   |        |

( 福岡浦添クリニック 山口先生提案 改変 )

## 良く眠れていますか？



- 1) 寝つきが悪い、中途覚醒、早朝覚性 (不眠症)
- 2) 日中の居眠りや、強い眠気 (睡眠不足、過眠症)
- 3) 睡眠中のいびきや、呼吸停止 (睡眠時無呼吸)
- 4) 睡眠と関連した異常感覚 (むずむず脚)
- 5) 睡眠中の異常行動 (レム睡眠行動障害)
- 6) 昼夜逆転 (睡眠覚醒リズム障害)