

# 睡眠時無呼吸の更年期クライシス

## 女性の皆さま、更年期にさしかかったら睡眠検査を受けましょう

2020年8月

クライシスとは英語で「危機」のことです。どこかの知事さんのように横文字好きとか横文字得意というわけではありませんが、少しでも柔らかい表現にしようと思い使いました。

睡眠時無呼吸は体重が増えると重症化しますが、女性は体重が増えても男性のように重症化しないことが知られています。その背景には、プロゲステロン（黄体ホルモン）という女性ホルモンの存在があるからです。このホルモンは妊娠中に多く分泌され、気道を広げたり呼吸を刺激したりする作用があります。もし正常に分泌されていれば、妊娠中に多少太っても睡眠時無呼吸の発症を予防してくれるのです。

さて、50歳前後の更年期を境に長年分泌されてきた女性ホルモンが減少します。プロゲステロンが減少することで無呼吸を生じやすくなり、エストロゲンが減少することで太りやすくなります。その結果、睡眠時無呼吸が発症したり、重症化したりしてしまうのです。

睡眠時無呼吸の更年期からの重症化を「睡眠の更年期クライシス」と名付けました。いびきでお悩みの方、すでに治療中の方も、更年期クライシスに備えましょう。