

健康

元気のヒント

◁94▷



西川 啓介

徳島大学病院 歯科
(かみあわせ補綴科)
歯科医師

いびきが大きいと人から言われたり、息苦しきで夜中に目が覚めたりすることはありませんか？ もしかすると、それはただのいびきではなく、睡眠中に起こる換気障害によって呼吸が繰り返して止まってしまいう「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群

続くあえぎのような呼吸音です。無呼吸を引き起こす原因となる上気道の閉塞は、肥満の人や下顎の小さな人に起こりやすく、小児でもへんどうの肥大によって生じることがあります。

睡眠時無呼吸症候群の診断には睡眠ポリグラフという装置を用いて、睡眠中の呼吸の状態や眠りの質を検査します。睡眠ポリグラフ検査は入院して行う必要がありますが、携帯型の測定装置を使って自宅で簡易検査をすることもできますので、最寄りの医療機関にお問い合わせください。眠気の起こりやすさを自己診断するエプワース眠気尺度の合計点が10点を超える人は、要注意といえるでしょう。

睡眠時無呼吸症候群の治療は、閉塞した気道を外科的に拡大する手術や、CPAP(シーパップ)という

肥満や下顎の小さい人注意

装置を使って鼻に装着したマスクから空気を送り込み、気道に圧力をかける方法などが用いられていますが、患者さんに効果的で、無呼吸ではない普通のいびきに異なるところによって改善することも多いようです。

歯科では口の中に装着するマウスピースを用いることで、睡眠時無呼吸症候群の治療を行っています。あおむけで眠った状態で下顎が後方に下がると、舌根が沈下して気道の狭窄が生じます。無呼吸の治療に使うマウスピースは下顎を前方に引き出すことで、舌根の沈下を防いで無呼吸を起りにくくします。マウスピースによる治療は比較的軽症の無呼吸の患者さんに効果的で、無呼吸ではない普通のいびきにお困りの方にも役立つことがあります。

上気道の閉塞が原因

エプワース眠気尺度

次のような状況で眠気の起きる頻度はどの程度でしょうか？ 1~8の項目に当てはまる点数をつけ、合計してください。合計が10点を超える人は要注意です。



- 眠くなることはめったにない.....0点
- ときどき眠くなる.....1点
- 眠くなることが多い.....2点
- だいたいいつも眠くなる.....3点

- 1 座って読書をしているとき
- 2 テレビを見ているとき
- 3 会議や劇場など、人の大勢いる場所で座っているとき
- 4 人の運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき
- 5 午後に横になって休憩をとっているとき
- 6 座って人と話しているとき
- 7 飲酒のない状態で、昼食後に静かに座っているとき
- 8 車を運転中に、渋滞や信号で数分間止まっているとき

合計

(第2土曜日に掲載)