

グレースデンタルクリニック  
訪問歯科新聞  
<9月号>

<発行元>

医療法人社団 慶実会グレースデンタル  
クリニック本院  
〒153-0053  
東京都目黒区五本木3-25-17  
TEL:03-6452-3111 FAX:03-6452-31



～ \* 睡眠時無呼吸症候群の話 \* ～

人に「寝てる時、呼吸が止まったよ！」って言われたことはありませんか？  
それは・・・もしかしたら・・・睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

<寝ている時に呼吸が止まったり、喉への空気の流れが弱くなる病気>

- ・寝ている時に10秒以上呼吸が止まる(無呼吸)
- ・寝ている時の呼吸の換気が50%以下(低呼吸)

この症状が1時間に5回以上ある場合は睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

症状

- ① 無呼吸発作・・・ 「ゲーゲー」という普通のイビキではなく、寝息が止まって「ゴワァッ！」と大きな音を発するのが特徴です。
- ② 日中の眠気・・・ 無呼吸発作を夜中に起こしているため、体と脳が十分に休めていないため、日中すごく眠くなってしまいます。

原因

舌や口蓋垂(のどちんこ)や軟口蓋(上あごの奥)が気道(空気の通り道)を塞いでしまうことで起きます。

- ★塞いでしまう原因
- ・肥満 (首の周りに脂肪がつき、気道を塞いでします)
  - ・アゴが小さい/狭い (気道が生まれつき狭いので塞がりやすい)



睡眠時無呼吸症候群になると、寝ている間に繰り返し呼吸が止まるので、脳が起きた状態になります。

その結果・・・ ①自律神経が乱れる。 ②肥満をとめない動脈硬化や糖尿病、高血圧になりやすくなる。

③無呼吸により心臓に負担がかかり不整脈、心疾患になりやすくなる。

命に関わる病気を引き起こす可能性があるため、早期対処！が大切です。

対処方法

- ① マウスピース (口腔内装着)



上下一体型



装着した状態

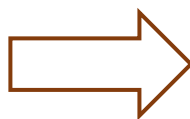
<<症状が中等症の場合に使用します>>

寝るときに装着します。下あごが少し前に出た状態で固定される専用のマウスピースを使うことで、狭くなった気道が広がります。

- ② CPAP (持続陽圧呼吸)

<<症状が重症の場合に使用します>>

CPAPという装置と鼻の専用マスクを使います。  
鼻から強制的に空気を送り込み、その圧力で気道の塞がりを防止します。



肥満が原因の睡眠時無呼吸症候群 ... 丸のみ、早食いをしないで、しっかり噛んで食べてください。  
噛むと満腹中枢が働いて肥満防止になります。運動も奥歯がないとチカラが入りません。