

自覚症状なく注意必要



(長崎市、28歳男性)

【問い】友人から寝ている時に、いびきをかきながら呼吸が一時的に止まっていると言われました。大丈夫でしょうか？

睡眠時無呼吸症候群

【答え】いびきをいつもかく習慣性いびきには、単純いびきと睡眠時無呼吸症候群(SAS)があります。質問の内容からこの場合はSASの疑いがあります。

SASは睡眠中、本人が気付かないまま無呼吸状態が繰り返される病気です。日本では治療が必要な人は300万人

以上とも推計されています。原因は主に上気道が狭くなつて、空気が通る十分なスペースがなくなり、呼吸が止まる閉塞型が多くみられます。

SASが疑われたら専門の医療機関での検査をお勧めします。検査の結果、SASと診断されたら専門の医療機関で治療を受けることになります。就寝中に特殊なマスクを鼻につけるCPAP療法と、外科的治療があります。原因によっては、歯科医院でも治療が可

能です。病院での診断と情報の提供があれば、特殊なマウスピース(健康保険適用)を作製して睡眠時に装着します。

マウスピースは、下顎を上顎よりも前方に出すよう固定する装置です。上気道を広く保ち、舌の沈下を防いで気道の閉塞を改善することにより、いびきや無呼吸を防ぐ対策療法といえます。効果はケースにより違いがあり一概にいえませんが、専門の医療機関と連携することにより、一定の効果が期待できるのではないかと考えます。

SASはさまざまな合併症を引き起こすことが報告されています。高血圧、不整脈、虚血性心疾患、脳血管障害などがその代表的なものとして挙げられます。SASは自覚症状があまりないので、より一層の注意が必要です。かかりつけの歯科から専門の医療機関への紹介、連携もできます。他人からの指摘や昼間の居眠りなど、少しでも気になることがあれば気軽に相談してください。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

回答者
稲澤 太志
長崎市大黒町
稲澤歯科医院院長

