



歯の豆知識



～睡眠時無呼吸症候群～

「睡眠時無呼吸症候群」……と、聞いて、2003年2月に新幹線の運転手が居眠り運転をして大きく報道されて話題となったことを思い出される方も多いのではと思います。この事件以前までは日本では全くと言っていいほど話題になることはありませんでした。しかし、この事件をきっかけに睡眠時無呼吸症候群は広く知られるようになり、その治療法など多くの情報が流れました。

睡眠と歯科は関わりが無いのでは？と思われるかもしれませんが、歯は快適な睡眠を支える一つの柱でもあるのです。あまり知られていないのですが、睡眠中もあごは動いています。そのため、健康な口で良い噛み合わせであることが快適な眠りにつながっていくのです。

睡眠時無呼吸症候群は、その名の通り睡眠中に起こる症状です。よって、その症状になっているかどうかの判断が自分だけでは難しいです。そうすると、一番身近な家族が気づいてくれることが多いのです。この症状の原因としてまず一番考えられるのが“肥満”です。しかし、肥満体型だけが原因ではありません。他にも加齢による筋肉のたるみ、あごが小さく舌の行き場所が無いために舌が落ち込んでくるケース、扁桃腺が大きいなどの原因があげられます。また、生活習慣も含め多数考えられるものであり、主訴・症状・検査データなどを統合して、歯科医院での治療が有効かどうかを医療機関で診療を受ける際に確認されるといいと思います。睡眠時無呼吸症候群は、考えられる原因を一つづつ確実に減らしていくことが治療としての第一歩なのです。



注意!! こんないびきをしていませんか？

眠っている時にクッと詰まるような音で息が止まり、しばらく経ってから大きく息を吸うような感じのいびきが睡眠時無呼吸症候群の特徴といえます。本当にピタッと止まってしまうので、周囲の人はすぐに分かると思います。

これは一時的な窒息状態であるため、脳に働くために必要な酸素が充分に行きわたらなくなるのです。よって頭がボーっとしたりするだけなのではなく、記憶力にも影響するともいわれています。

テスト結果

“合計点が11点以上ある”

…病的な眠気がある方です。

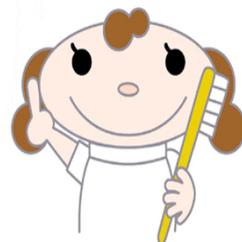
睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。

合計点が10点以下でも、睡眠中に呼吸停止や大きないびきを指摘されたり、日中に強い眠気を感じたことがある方は睡眠時無呼吸症候群の予備軍である可能性があります。



眠気テスト

自己判定してみましょ



| こんな時眠くなる | 点数 |
|-------------------------|---------|
| 座って読書 | 0・1・2・3 |
| TVをみる | 0・1・2・3 |
| 公の場所（劇場、会議など）で座って何もしないと | 0・1・2・3 |
| 1時間車に乗せてもらう | 0・1・2・3 |
| 状況が許せば、午後横になって休憩をするとき | 0・1・2・3 |
| 座って誰かと話をする | 0・1・2・3 |
| 昼食後（飲酒せず）静かに座る | 0・1・2・3 |
| 車中、渋滞で2、3分止まる | 0・1・2・3 |

- 0 うとうとする（居眠りは絶対でない）
- 1 時々うとうとすることがある
- 2 うとうとすることがよくある
- 3 だいたいいつもうとうと（居眠り）してしまう。