

## 特集

## 睡眠時無呼吸症候群

いびきを漢字でどのように書くかご存知でしょうか。  
『鼾(いびき)』と書き、「鼻から出る干声」を意味します。  
「干声(かんせい)」とは「大きな音」という意味を持っています。

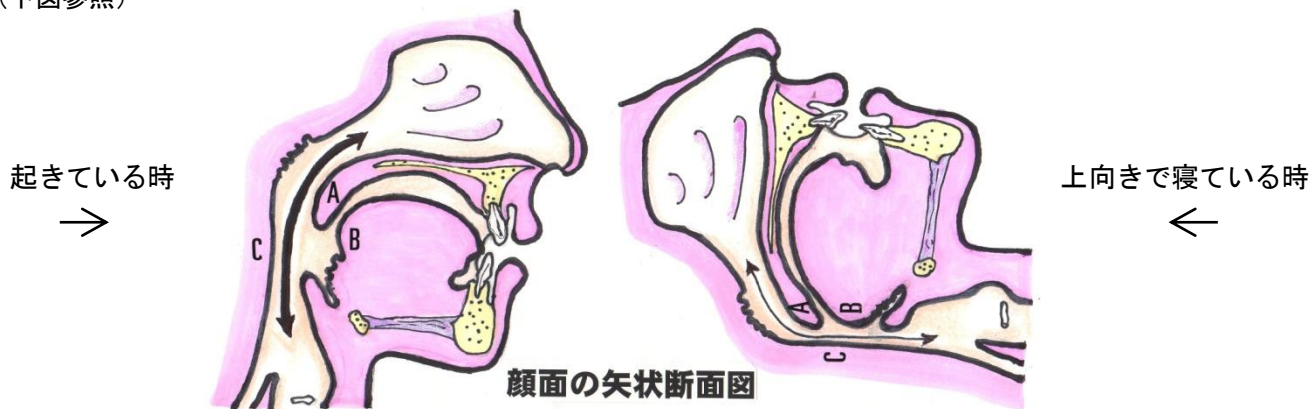
### 睡眠時無呼吸症候群とは ??

睡眠中に息の通り道(気道)が狭くなり、呼吸時気道が振動して出す音のことを「いびき」といいますが、そのいびきのリズムが乱れ、途切れがちになり、10秒以上繰り返し息が止まる状態のことを「睡眠時無呼吸症候群」といいます。一般に呼吸が苦しくなり睡眠レベルが浅くなり、いわゆる熟睡が出来ない為、昼間の活動に支障をきたすことがあります。運転士が居眠りをして新幹線の停止位置を間違えた事故などが実際にあります。

### 原因

眠っている時には軟口蓋(A)と舌根(B)が沈下し、咽頭後壁(C)との距離が狭まります。その結果、気道(矢印)の容量が減少し、「いびき」を発生し、さらに進むと、「いびき」と「無呼吸」を交互に繰り返すことがあります。

(下図参照)



### 『無呼吸』

を起こしやすいのはこんなタイプの方

#### ① 肥満の方

喉の周囲に脂肪が沈着し、喉が狭くなる。太ってボリュームのある舌が下がると大きな蓋となって空気の通り道を塞いでしまいます。

#### ② アゴが小さい・引っ込んでいる方

下顎が小さい・引っ込んでいる方は口の中が狭く、舌が就寝中に下にはみ出して気道を閉塞させてしまいます。

#### ③ 扁桃腺が大きい方

扁桃腺が大きいと、舌と同じように就寝中に扁桃腺が下がって気道閉塞の原因となります。

#### ④ 飲酒・薬の服用

アルコールや精神安定剤などを服用している場合も咽頭の筋肉を緩め、気道の閉塞を引き起こしやすくなります。

#### ⑤ 鼻が小さい方

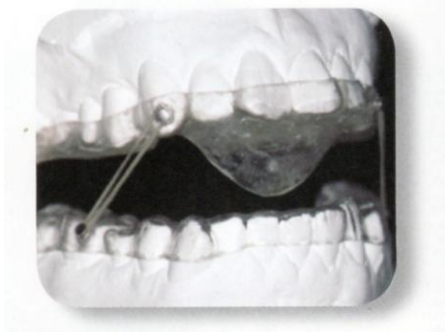
鼻が小さい、鼻腔が狭い、鼻づまりがある場合も通気性の点から「いびき」の原因となります。

## 歯科における治療法 1：口腔内装置（マウスピース）

マウスピースは歯科医院で患者様の歯型を取り、カスタムメイドで製作できます。コンパクトなので、旅行や出張等に持ち運べるのもメリットです。もちろん当院でも作製します。

### 下顎を前に出し固定するタイプ

口腔内を広げ、舌を前方に誘導する為、舌が气道へ落ちにくくなる装置で、最も多く使われています。口呼吸が出来るので、鼻がつまっている方も使用できます。



### 上顎・下顎が一体化したタイプ

口をふさぎ、鼻呼吸も促すため、慣れると高い効果を得られますが、鼻づまりの方には不向きです。



## 歯科における治療法 2：外科治療

顎が小さい等の骨格の形態的な問題がある場合は、顎を前方に出す手術を行うこともあります。

## 舌の運動

口周りの口輪筋、咀嚼筋、舌筋などを鍛えることが効果的。

- ①「あー」といって口を大きく縦に開く。
- ②「いー」といって口を大きく横に開く。
- ③「うー」といって口を強く前に突き出す。
- ④「べー」と舌を出して精一杯上に突き出す。



この①～④までの動き(5秒ほど)を1セットとして1日に30～60セットを目安に毎日行くと効果的です。

## 理事長コラム(八)

### 「週刊女性」の

### 「人間ドキュメント」欄に登場します!



前号では、夫婦同日の出版について書きました。この表題はそれに関連しますが、私の著「走って治すぞ、ガン闘病。」の書評が編集者から「週刊女性」の担当者に届いたことがそもそも始まりです。担当者的方がその内容を見られ、これは「人間ドキュメント」欄のほうに向いているかも」とのこと、取り上げられたようです。

この欄は毎回一人の人物にスポットを当てて、その生き方や魅力に迫るノンフィクション企画で、今回の編集の主旨としては、ストーマやオストメイトへの理解を深めつつ、私の現在の日常やこれまでの歩み(医師/患者/夫/市民ランナーとして)を紹介いただくことになりました。

最新号では、テレビ「世界ふしぎ発見」の司会をされている草野 仁さんで、過去には、なでしこジャパンの澤 穂希さんも登場されたようです。

既に四月二十五日に取材を受け、あとは発刊を待っているところです。

五月二十日発売号とのことですので、御高覧いただけると幸いです。

