

江良歯科医院新聞

〒990-0075
山形市落合町
字二口203-1
江良歯科医院
江良謙次
発行：不定期
023-642-1184

睡眠時無呼吸症候群を考える

あなたはいびきを放置してませんか

歯科領域での無呼吸症候群の治療

食後以外に感じる日常生活での、異常な眠気や集中力の欠如は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。あなたはどうですか。

私は今から20年くらい前に会議中や症例検討中に異常な眠気に襲われて、先輩からかなりきつい指摘を受けたことがありました。寝不足なのか遊び過ぎなのか、その後しばらくして寝ていてかなり怖い夢を見るようになり、自分で寝言や大き



PSG検査

もあるからです。私が大学を卒業してから、ずうーつと言わ

る治療後は真つ直ぐにわかない入れ歯を使っていた人が、新しい噛み合わせの入れ歯にしたら、曲がって

噛み合せと姿勢

れてきている話です。なった話はいまだにある雑誌では奥歯の歯科専門の雑誌に載っていたりします。合

ました。この頃、睡眠中の突然死が話題になりました。これが睡眠時無呼吸症候群でした。その後私はこの症状に当てはまることを確信し、まずは口腔内装置の治療から始めてみました。今から15年前のことです。山形で初めて口腔内装置を使って治療を自分でしてみました。日中の眠気は改善したように感じてきました。しかし時々寝て

ポリノグラフィーの検査は必要 一泊二日で検査 夕方入院翌朝退院

で、その頃勤めていた市立病院の呼吸器科でポリノグラフィー(PSG)検査を一泊二日で受けてみました。やはり寝ている間に

いても怖い夢を見ることは以前と変わっていませんでした。そこ

いびきは睡眠の質を下げる いびきの種類

いびきは漢字で鼾と書きます。確か高校生生の時か大学生の頃に芥川龍之介の小説を読んでいてこの漢字を知りました。ところていびきはどんな部位で起こっているのでしょうか？私

軟口蓋と扁桃腺の部分のいびきで口から「がー」というものです。もう一ヶ所は咽喉頭部と言われる下咽頭部です。ここのいびきは振動を伴う地震の様なという表現が合います。いびきは睡眠中の睡眠の深度を浅くしていることが分かっています。良い睡眠を！

いびき防止の口腔内装置

感を感じました。以来、私は10年間CPAPを使ってます。いびきを防止する程度であれば、また低呼吸、無呼吸指数(AHI)が10から30程度であれば口腔内装置で充分かもしれません。しかし、やはりポリノグラフィー検査か簡易検査を内科や

内科や耳鼻科で検査を受けてみましょう

耳鼻咽喉科で受けることをお勧めします。当医院では検査のない場合は自費で、検

内科と歯科との連携 が大切な病気です

の疾患を起こす可能性が高いことです。最近集中力がなくなつた、運転中に強い眠気を感じる、熟睡感がなく起きてても疲れがとれないと感じている方は睡眠時無呼吸症候群の可能性が相談下さい。