

睡眠と歯科の深い関わり

睡眠時無呼吸症候群

ひどい眠気が引き起こす大事故

睡眠時の歯ぎしりは、人に指摘されて初めて気が付くが、睡眠時の無呼吸も、本人には自覚がない。あえぐような激しいいびきの後に呼吸が止まることを、家族や友人によって指摘されて気づくことが多い。呼吸停止で眠りが中断され、深い睡眠が取れないため、日中、ひどい眠気に見舞われ、仕事や社会生活に支障を来すこともある。運転中、作業中にとこころ構わず襲ってくる眠気は大事故を引き起こす原因になります。

軽症はマウスピース使用で改善

睡眠時無呼吸症候群と診断されるのは、呼吸が10秒以上止まる「無呼吸」が、一晩(7時間)に30回以上、あるいは1時間当たり5回以上ある場合です。その中で軽症は、無呼吸と低呼吸が1時間当たり5～15回発生するレベルをいいます。

無呼吸になる原因の多くが、舌の根もと(舌根)が気道に落ち込んだり、扁桃腺肥大で気道が閉鎖する「閉鎖型」である。

「閉鎖型」の治療法は、気道の閉鎖を防ぐ「鼻CPAP(シーパップ)」という装置の利用が基本です。睡眠時に鼻にマスクを装着して、機械で加圧した空気を送り込むという方法です。しかし軽症の人は、マウスピースの一種である「口腔内装置(スリープスプリント)」の使用で閉鎖を防ぐことができます。寝る時に「口腔内装置」を歯にかぶせ、下あごを前に突き出すことで、舌根が気道に沈み込むのを防ぐという治療法です。

心筋梗塞や脳卒中のリスクが怖い

睡眠時無呼吸症候群が怖いのは、睡眠不足によって事故を引き起こすだけでなく、呼吸が止まることによって、脳血管障害や心臓血管障害などの発作を引き起こして命を落とす人が増えているということです。

2004年から、「睡眠時無呼吸症候群」と診断された患者は、健康保険適用の歯科での「口腔内装置」治療が可能になり、医科・歯科での連携はすでに始まっています。

