

# SawamotoDentalOfficeNews

2016年1月号



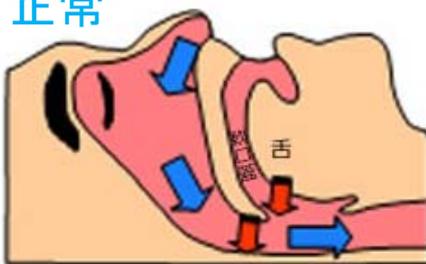
新年明けましておめでとうございます。  
2016年も、皆様のお口の健康をサポートできるようにスタッフ一同頑張ります！！  
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



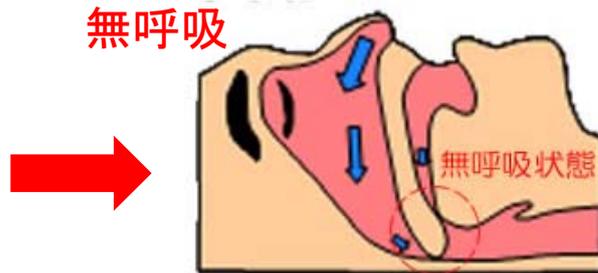
## ●睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠中、いびきとともに、たびたび一時的に呼吸が止まってしまう睡眠時無呼吸症候群。  
居眠り運転の原因になることで知られていますが、それだけではありません。  
高血圧や糖尿病、さらには心筋梗塞や脳卒中など、さまざまな病気を引き起こす誘因になります。

正常



無呼吸



睡眠時無呼吸症候群の場合、仰向けに寝た時に舌が一時的に落ちて気道を圧迫。  
舌に脂肪がついて太っていたり、呼吸中枢の働きや、舌を支える口の筋肉の衰えなどが原因に。

また、男性や太った人に多い病気というイメージがありますが、実は女性でも痩せている人でも油断は禁物です。

女性ホルモンの1つ「プロゲステロン」には呼吸中枢を刺激する働きがありますが閉経を迎えてプロゲステロンが減ると、肺を動かす横隔膜などの働きが衰え、睡眠時無呼吸症候群になりやすくなります。また、痩せていても、あごが小さい人は舌が少し太っただけで、寝た時に気道を塞ぎやすくなります。

気になる人は「のどの奥チェック」を試してみてください。



疑いなし

疑いあり

## のどの奥チェック

鏡を見ながらまっすぐ正面を向き、口を大きく開けて舌をだします。(声は出さないでください)  
このとき右の図のように口蓋垂(のどちんこ)が見えない人は舌が大きくなっているため、見える人に比べ、睡眠時無呼吸症候群の確率が2倍というデータも。

## ●睡眠時無呼吸症候群が引き起こす危険とは？

- ・交通事故→夜間に深く眠れないため疲れもとれず、日中に強い眠気に襲われて、交通事故に！
- ・心臓病→血中酸素が減ると心臓に負担がかかり、心筋梗塞や狭心症を引き起こしやすくなります。
- ・脳卒中→血中酸素の減少や血圧の上昇により、脳梗塞や脳出血を起こしやすくなります。
- ・糖尿病→睡眠不足に加え、呼吸復活時に血中酸素量が急増することも血糖値上昇の原因に！
- ・高血圧→睡眠中に低酸素状態になると、交感神経が働き、血圧が上がってしまいます。

当院ではこの度、睡眠時無呼吸症候群を調べる機械を導入いたしました。  
詳細に関しましては次号にてお知らせいたします。  
また、歯科治療で睡眠時無呼吸症候群が治せることがあります。  
このことに関しましてもお知らせいたします。

