

## OSAの治療には どのような選択肢があるか？

閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）の多くの中  
等症例では、歯科医師が用意したカスタムメ  
イドの口腔内装置を使用することで、効果的  
な治療が可能です。重篤な症例の場合、閉塞  
の除去や、弛んだ喉の  
組織を硬くする手術が  
勧められることもありま  
す。経鼻的持続陽圧呼吸  
療法（CPAP）も治療の  
選択肢のひとつです。



これは、肺に空気を送り込む小型の装置に接  
続されたマスクを睡眠中に装着するもので  
す。痛みはなく効果的ですが、多くの患者さ  
んやそのパートナーの方々は、CPAP装置を  
つけて眠ることに抵抗を感じます。

## 治療における歯科医師の役割とは？

適切な訓練を受けた歯科医師であれば、  
就寝時に歯に装着することで、睡眠中に顎の  
位置を固定し、気道を開いた状態に保つカス  
タムメイドの口腔内装置を作ることができます  
。このような器具には多くの種類があり、



歯科医師が状況に  
最適なものを選択  
します。写真はその  
一例です。中等度の  
OSAの場合やCPAP  
に抵抗を感じる場

合に非常に有効です。

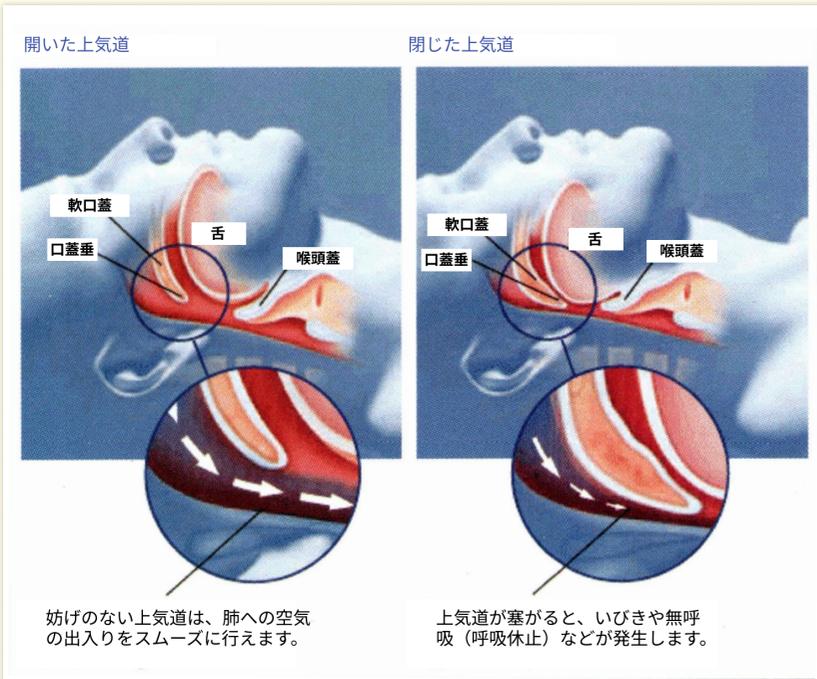
このパンフレットに記載されている症状  
があなたやあなたの知人に現れた場合、必ず  
私たちにお知らせください。重篤な可能性の  
ある症状について、さらに詳しい情報を提供  
することができます。あなたはご自身、また  
は誰かの命を救えるかもしれません！

## 閉塞性睡眠時無呼吸と いびきの 隠れた危険性



## 睡眠時無呼吸とは？

睡眠時無呼吸とは、睡眠中に呼吸が止まる状態を指します。あなたも、睡眠中にいびきをかき人をご存知かもしれません。また、パートナーが睡眠中に呼吸が止まっている時間が長いと気になっている方もいるかもしれません。いびきは冗談や、からかいの対象になりがちですが、深刻な健康問題の兆候である可能性もあります。睡眠時無呼吸はパートナーをイライラさせるいびきから、生命を脅かすものまで症状の程度は様々です。上気道の物理的な閉塞や激しいいびきによって無呼吸が引き起こされる場合、睡眠呼吸障害（SDB）と呼ばれることもあります。このパンフレットでは、最も一般的な睡眠時無呼吸である閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）に関して説明します。



## 睡眠時無呼吸の兆候と症状とは？

一般的な兆候や症状には以下のようなものがあります：

- いびき
- 疲労
- 目覚めが悪い
- 体重増加
- 口や喉の乾燥
- 眠気
- 集中力の欠如
- イライラ

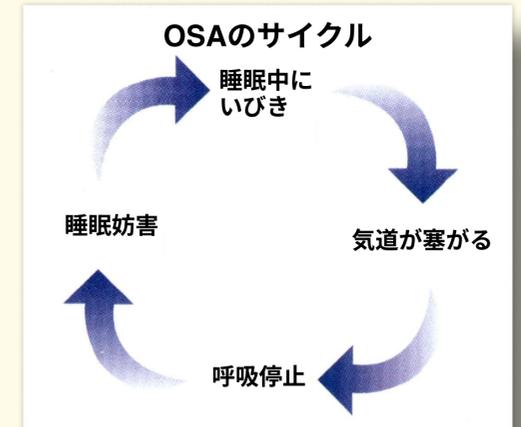
幼い子供が習慣的に口呼吸をしていたり、これらの兆候のいずれかを示している場合、口腔顎顔面の構造の発達や形態に大きな悪影響を及ぼす可能性があるため、診察を受けることが特に重要です。また、注意欠陥多動性障害（ADHD）と診断された子供に睡眠呼吸障害が多いという研究結果もでています。

## 睡眠時無呼吸はどのように診断されるのか？

睡眠時無呼吸は重篤な症状を引き起こす可能性があるため、まずは診察を受けて状態を評価する必要があります。かかりつけの歯科医師に相談すれば、睡眠医学の専門医師を紹介してくれるはずです。診察には単純な気道の検査から睡眠ポリグラフ検査（PSG）と呼ばれる夜間の睡眠検査まで様々なものがあります。



## OSAの原因は？



OSAは、気道に物理的な障害があり、無呼吸を引き起こしている状態です。口の奥や喉の軟組織の弛み、また鼻呼吸がうまくできないことも原因となることがあります。また、顎が小さすぎて舌がおさまらない場合、舌が喉に落ち込みやすくなり、気道がさらに狭くなります。この狭窄が空気の流れを妨げます。息を吸ったり吐いたりする際、喉の軟組織が振動し、いびきの音が発生します。軟組織は加齢とともに弛んでいきます。無呼吸がさらにひどくなると10秒以上呼吸が止まることもあります。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下し、心臓の働きが活発になるため血圧が上昇します。このため睡眠が乱れますが、多くの場合完全に目覚めることはなく、朝に疲れを感じてしまいます。OSAに関連する疾患には、高血圧、肥満、心臓病、胃食道逆流症、うつ病、糖尿病などがあります。OSAがこれらの疾患の一因となる一方でこれらの疾患がOSAを悪化させることもあり、悪循環を形成してしまいます。OSAの発症には、肥満以外に様々な原因があります。