

あけましておめでとうございます。年末年始は、いかがお過ごしのことでしたでしょうか?? 本年も変わらぬお付き合いのほど、宜しくお願いします。  
今回は、危険な「いびき（睡眠時無呼吸症候群）」について特集したいと思います。

目次 ☆いびき ☆新人スタッフ紹介 ☆講習会録 ☆



「グオー」「グオー」と、部屋中に響き渡る大轟音。夜の静寂を破るような「白川夜船の高いいびき」は、昔から豪傑の証のように言われてきました。いびきをかいていると熟睡しているように思われがちですが、実はまったくの正反対。熟睡どころか眠りが浅く十分な睡眠が取れていないことが多く、そのために、疲れが取れなかったり、日中、居眠りしやすかったりして集中力が低下する。イライラするなどの弊害をもたらします。

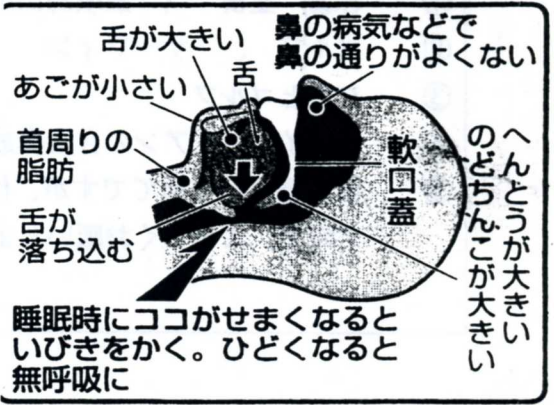
いびきのメカニズム

いびきの主な原因は、鼻腔から喉頭までの空気の通り道「上気道」と呼ばれる部分のどこかが何らかの理由で狭められたことにあります。呼吸したときの空気抵抗が大きくなり、粘膜や分泌物が振動してしまうのです。この振動音が、いびきの正体。

寝ているときは、体の緊張が緩んでいますので、舌や咽頭の筋肉も緩んでいっそう気道をふさぎやすく、振動もしやすい状態になっています。さらに、呼吸障害によって、酸素不足になり循環器系や呼吸器系に悪影響を及ぼして高血圧症や心臓病、脳梗塞などにかかりやすくなります。

少しでも解消するには、仰向けではなく横向きになって眠り、気道を確保できるようにするのも、ひとつの方法です。

◆いびき・SASの原因◆





# 急に騒音止まったら要注意!!

音が時々止まるいびき「睡眠時無呼吸症候群」と言います。数十秒間の無呼吸を一晚に何十回も繰り返します。日本人で習慣的にいびきをかき人は、2000万人以上もいます。また、子供の睡眠時無呼吸症候群は、大人以上に害があります。子供が寝ている時にいびきをかいているようなら、健康状態が悪いことを疑ってみる必要があります。

「寝る子は育つ」と言うように子供にとって睡眠は、成長するための大切な時間。その睡眠中に体が酸素不足に陥っていたら成長や発達に悪影響がでることは明らかでしょう。ぜひですから、親が子供の睡眠状態や健康状態などをしっかり見守ってあげることが必要です。

## いびきの治療は、まずはスリープスプリントで!

寝るときに口の中に装着し、気道を確保する装置です。ボクシング選手が口に含むマウスピースに似ています。夜、これを口に装着することで、いびきを防止します。口を開けて寝る習慣のある人にも効果を発揮します。装着すると上下の顎が固定されるため、自然に口を閉じて寝られるようになります。また、唾液の分泌も促され口の中の乾燥が防げるので一石二鳥です。

スリープスプリントは、口に装着するだけでいいという簡単な装置ですが、治療器具ですので、医師の診断と指導を受ける必要があります。その上で、ひとりひとりの口や顎の形、歯並びに合わせてスリープスプリントを作ります。2~3回ほどの来院で出来上がります。詳しくは、待合室にある「いびきはコワイ!」という本をご覧ください。



その他、外科手術もあります。鼻腔が広がり鼻の通りが良くなる（口腔前庭拡張術）舌の癒着を切断し、気道を広げる（舌癒着切除術）声が、2オクターブ出るようになります。

## NEWスタッフ紹介

①名前・出身地 ②趣味・特技 ③健康法 ④自己紹介（患者さんへのメッセージ）⑤目標

- ① 各務 亜樹（那須烏山市）
- ② ゴルフ、サーフィン
- ③ 友達とゴルフ
- ④ 前世インディアンの自由奔放な性格です。
- ⑤ 歯科医院は初めてですが、仕事を早く覚えて、足を引っ張らないように頑張りますので、よろしくお願いします。

