

『睡眠時無呼吸症候群④』

文 井上玲奈

text by Rena Inoue

今回は睡眠時無呼吸症候群(SAS)の治療についてです。

SASの多くを占める、閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)で「軽度」と診断された場合、寝ているときに気道が狭くならないように生活習慣の改善をすることから始めます。

●**ダイエット**…肥満の人は、喉周りや上気道に脂肪が付くことにより気道が狭くなりますので、減量しましょう。

●**睡眠姿勢の見直し**…眠っている間は舌の筋肉が緩み、舌が喉に落ち込むと気道が狭まり無呼吸が起こります。まず枕が高いと気道が閉塞されますので、高すぎる枕は低いものに変える必要があります。また、仰向け寝よりも気道が狭くならない横向き寝も推奨されます。抱き枕を使用するのも良いでしょう。ただ、歯科的には、横向き寝で手や枕に顎が押されてしまい、顎や歯にダメージが起こることは避けたところなので、本当は仰向けに寝て

もらいたいところです。横向き寝で顎が押されない形の枕を使うなど、「顎に負荷をかけない横向き寝の姿勢」を工夫してください。

●**お酒(特に寝酒)を控える**…飲酒によって上気道を支える筋肉が緩み、気道が狭くなりますので、寝酒や深酒は控えましょう。

●**口周りの筋トレ**…加齢により上気道や舌の筋肉が衰えると舌が喉に落ち込みやすくなります。上気道筋のトレーニングをする方法は残念ながらありませんので、舌や口周りを鍛えましょう。以前紹介した「あいうべ体操」やいびき体操が効果的です。口を大きく使ってカラオケを歌うものいいと思います。今の若い人は口周りの筋肉が弱い人が多いので、今からトレーニングがベスト。ついでに顔が引き締まり、美顔効果もありますよ。

●**禁煙**…タバコの刺激により気道に炎症を起こすと、気道の粘膜が傷つきむくみが生じたり気道壁が厚くなったりすることで気道が狭窄します。このよ

うな場合は禁煙も重要です。

●**口テープ**…寝ているときに口が開いていると気道が狭くなります。寝るときに口テープを貼ることにより、口が閉じるので気道が狭くなくなり、口が閉じます。サージカルテープを縦に貼るか、専用の口テープも市販されていますのでそれを使うのもお勧めです。

まずは医師や歯科医師と相談しながら、ご自分に必要なこと・出来ることから始めてみてください。

次回もSASの治療について続きます。

Profile

日本大学歯学部卒業
2004年 レナデンタルクリニック開設
2008年 癒しと希望のデンタルサロン、レナ・レスポワールを併設
「お一人お一人の美と健康を生涯にわたってサポートする」ために日々診療に当たっています
「噛み合わせを考える会」理事 「東京歯周治療研究会」主催
レナデンタルクリニック
〒104-0061 東京都中央区銀座7-11-11 長谷川ビル2F
TEL:03-3573-8148

