

お口の健康情報室

睡眠時無呼吸症は、10秒以上呼吸が停止する「無呼吸」と、呼吸が浅く弱くなる「低呼吸」を繰り返す病気です。空気の通り道である上気道が狭くなることで引き起こされます。

ほとんどの場合は大きないびきを伴い、長く続くと、十分な睡眠が得られなくなり、ます。日中でも集中力の低下や

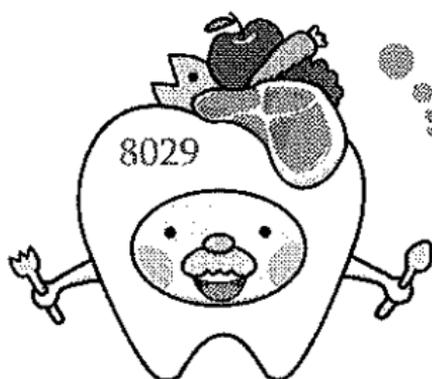
睡眠時の呼吸確認を

居眠りが目立ち、運転中の事故や労働災害の危険性が高まります。低酸素状態にもつながるため、心臓や循環器系に負担がかかり、突然死のリスクが高まるとも言われています。

治療は、狭くなった上気道を広げる外科的な方法のほか、器具を使って鼻からのどに継続して空気を送ったり、歯科医院で作るマウスピースを利用したりする方法があります。肥満や飲酒などが原因の場合が多く、治療とは別に飲酒制限やダイエットの指導が必要なこともあります。

放置すると、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病など重大な病気につながる可能性があります。症状に心当たりがある人は、早めに検査することをおすすめします。

(千葉県歯科医師会)



「8029運動」PRキ
ャラクター もぐじい