

2014年6月2日掲載

睡眠時無呼吸症候群  
マウスピース治療も

睡眠時無呼吸症候群が話題になりしばらく経ちます。そのうち閉塞（へいそく）型の睡眠時無呼吸症候群（OSAS）は、睡眠時に脂肪や舌などの影響で気道がつぶれてしまい、呼吸が一時停止してしまう恐ろしい病気です。また、脳血管疾患や高血圧などさまざまな疾病との関連が分かっています。

この病気の主な症状としては、いびきや起床時の頭痛、昼間の強い眠気などが挙げられていますが、自覚症状があまりない方もいるので要注意です。

検査方法は終夜睡眠ポリグラフ検査が一般的です。治療法はCPAP治療（睡眠時に機械で呼吸をサポートする治療法）が主流で、そのほかにも生活習慣の是正や手術による治療、歯科でのマウスピースによる治療があります。

マウスピースによる治療を受けるには、歯周病がないこと（きちんと治療がされていること）、定期的なメンテナンスを受けていること、歯ぎしりがコントロールされていること、十分な歯の残存があること、顎（がく）関節が健全なこと - などさまざまな条件がありますが、治療により改善する患者さんも数多くいます。

また、よい睡眠を得るための工夫も必要です。小さな電球をつけたり、アイマスクや耳栓の使用が有効なこともあります。

歯科でのマウスピース治療は、医科の専門領域との連携が必須です。病気を放置すると交通事故などにつながる可能性もありますので気になる方は相談して下さい。