



残暑厳しい毎日が続いていますが、体調管理は万全でしょうか？

ぐっすり報第3刊では、睡眠時無呼吸症候群の治療についてご紹介したいと思います。

～睡眠時無呼吸症候群の治療法～

①CPAP(持続陽圧呼吸療法治療器)療法

中等症～重症の無呼吸には、内科的には睡眠中に鼻に専用のマスクを装着し、鼻腔から気道に陽圧をかけて、気道を広げるCPAP療法が多く使われます。



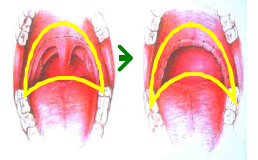
②口腔内装具(マウスピース)

軽症～中等症の無呼吸の方で効果があるといわれています。下あごを数ミリほど前方へ引き出すように作られたマウスピースを装着し、睡眠中に気道を広げる治療方法です。



③外科科的手術

耳鼻咽喉科的にアデノイド肥大、肥厚性鼻炎、鼻中隔彎曲等による鼻呼吸障害や扁桃腺肥大等を認める場合は、耳鼻科的処置が必要となる場合があります。



④生活習慣の改善

減量、禁煙、禁酒など。

睡眠時無呼吸症候群の根治の為には、原因となる気道の狭窄、閉塞をなくすことが必要です。

まずは、①～③の治療法で睡眠障害の改善をはかり、減量を目標に、食事療法・運動療法を行い、生活習慣を改善することが重要です。



『睡眠障害の対応と治療ガイドライン』 12の指針

① 睡眠時間は人それぞれ、

日中の眠気で困らなければ充分
歳をとると、必要な睡眠時間は短くなります。



② 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避ける

③ 眠たくなってから床に就く、就寝時刻にこだわりすぎない

眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ、寝つきを悪くする。

④ 同じ時刻に毎日起床

日曜に遅くまで床で過ごす、
月曜の朝がつかなくなる。



⑤ 光の利用でよい睡眠

目が覚めたら日光を取り入れ、
体内時計をスイッチオン
夜は明るすぎない照明を



⑥ 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

朝食は心と体の目覚めに重要、夜食は
ごく軽く、運動習慣は熟睡を促進

⑦ 昼寝をするなら、15時前の20～30分

⑧ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

⑨ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき むずむず感は要注意

⑩ 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に

⑪ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を 減らし、夜中に目覚める原因となる。



⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

平成16年4月より

「口腔内装具」の作製が保険適用になりました。

そこで…医科・歯科連携をすすめるために、平成16年6月26日鹿児島県保険医協会主催で、医科歯科合同研究会が開催されました。当院、高岡俊夫副院長とハートデンタルクリニック院長の谷口宏太先生による講演が行われました。



発行：2004年9月

発行元：臨床検査技師(米村 綾、内山 真紀)