

2019/2/13 Vol.218 編集(金田)

いびきは体の悲鳴！(2)

かむかむ Vol. 210 ではいびきの危険性についてお話させて頂きましたが、今回は歯科で出来るいびきの治療方法についてお話していきたいと思えます。

歯科で出来る治療法で一般的なのはいびき治療用の口腔内装置(スリープスプリント)を用いていびきをなくしたり、軽くする方法です。この口腔内装置は、患者さんの歯の型取りをして一人ひとりカスタムメイドで作る歯科ならではの治療法になります。以前も説明しましたが、いびきの原因は寝ている時に舌や軟口蓋がダラリと下がり、気道を塞いでしまうことで起こります。スリープスプリントは下顎を前に出して固定するタイプで、入れることで口腔内を広げ、舌を前方に誘導するので舌が気道へ落ちにくくなります。使い方は歯にはめるだけでとても簡単です。装置の大きさもとてもコンパクトで持ち運びも楽なので旅行や出張に持ち歩けるのも重要なメリットです。

ただし、スリープスプリントを保険で作るには、病院で睡眠時無呼吸症候群と診断された場合によります。したがって、自己判断でいきなり歯科にかかり、スリープスプリントを作りたいと希望されても作ることが出来ませんので、まずは無呼吸症候群の検査ができる病院に診てもらうことから始めましょう。(病院からの紹介状が必要になります。)

睡眠中に、重度の気道閉塞を起こしてしまう患者さんのなかにはスリープスプリントを使ったりしても無呼吸や低呼吸が改善しない方もおられます。こうした患者さんの多くは、口腔内の容積がとても狭いなど、いびきによる睡眠障害になりやすい形態的な特徴があることが少なくありません。さまざまな改善法を検討したうえで思うように改善されないという患者さんにとって治療の最終手段は顎の外科治療になります。この治療は入院して手術する必要がありますが、問題の根本的な解決になるため、生涯にわたるメリットを考えると大きな喜びになると思えます。

上記で紹介した治療法と併行して自身でも試せる改善方法があります。まずは、太っている方はダイエットをしましょう！舌がスリムになれば気道に加わる負担を減らすことができます。ダイエットの結果、気道の確保にかなり効果が上がる方もいて、太っている患者さんにとってダイエットは治療の大前提でもあります。

枕の工夫もとても有効的です。枕によって就寝中の首の角度が変わるとグッと気道が広がり息がしやすくなります。首を胸のほうに曲げる姿勢では気道が狭くなってしまいますが、顎が少し上がるような姿勢をとると気道が広がり息がしやすくなります。今使っている枕を見直してみましょう。

さらに重要なのが鼻呼吸を習慣づけることです。いびきをかく人のほとんどが、就寝中にお口を開けて呼吸をしています。口呼吸は下顎と舌が下がり気道閉塞の原因になるので、鼻呼吸に慣れていきましょう。鼻炎で鼻から呼吸ができない方は耳鼻科で治療を受け、点鼻薬を使うなどしてできるだけ改善させていきましょう。

衛生士：金田



インフルエンザ



～症状、予防、注意点～

インフルエンザは普通のかぜとは異なり 38℃ 以上の高熱や関節痛、頭痛など全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れるのが特徴です。

症状

インフルエンザウイルスに感染した場合 約1～3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。続く約1～3日では高熱や全身症状が現れや遅れて咳やのどの痛み、鼻水などの呼吸器症状が現れます。通常は、10日前後で症状が落ち着き治癒します。

予防

インフルエンザはくしゃみ、せきなどのしぶきと共に放出されたウイルスを鼻腔から吸入することによって感染します。また飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを手で触ると鼻や口、目、肌などを介して感染することがあるので手洗いが有効です。また乾燥しやすい冬場の室内では加湿器などを使って50～60%の湿度に保つことも効果的です。

薬を飲まなくても注意！子どもの「異常行動」

抗インフルエンザウイルス薬の服用後に急に走り出す、部屋からとび出そうとするなどの異常行動が報告されていましたが必ずしも抗インフルエンザウイルス薬を服用していなくても異常行動が現れることが判明しており服用の有無にかかわらず注意が必要です。

「インフルエンザワクチンは打っても意味がない？」は本当か

ワクチン接種をすれば絶対にインフルエンザにかからない、というわけではありません。しかし発病や発病後の重症化を予防することには一定の効果が有り「打っても意味がない」というのは誤解です。最も期待される効果は重症化の予防。特に基礎疾患のある人や高齢者では重症化する可能性が高いです。肺炎や脳症などの重い合併症を防ぐために、ワクチン接種の意義は大きいと言えます。