

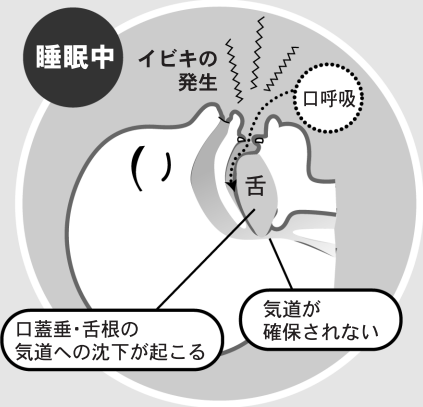


寝ている間に呼吸が止まる？

# 閉塞型睡眠時無呼吸症候群

## 下がった舌根が咽頭をふさぐ！

老化や肥満、病気などの影響で口の周りの筋肉(口輪筋)が弱くなると、睡眠中に口を開けて呼吸するようになってしまいます。口の周りの筋肉と舌を支える筋肉はつながっています。口の周りの締りがなくなると、睡眠中に舌を支えていられなくなり、ダランと下がった舌根が気道を圧迫して呼吸の通り道を狭くしてしまいます。いわゆる「窒息」した状態になるのです。ひどくなると、完全に呼吸が止まってしまいます。睡眠中に一定回数以上、無呼吸状態になる症状を閉塞型睡眠時無呼吸症候群(OSAS)といいます。



重大事故・病気の原因に！

## 重大事故・病気の原因に！

睡眠時の無呼吸が引き起こす睡眠中のストレスや血中酸素の不足は、人の身体に深刻な影響を及ぼします。睡眠不足による居眠り事故、心疾患、脳卒中、高血圧症、糖尿病、腎炎、肥満…など、時には命にかかわる事態を引き起こしてしまいます。

## 口腔の筋力を強くしましょう

口の周りの筋力を鍛え、舌を支える力を強くすれば、舌根の沈下を防ぐことができます。気道を確保できれば、いびきや閉塞型睡眠時無呼吸症候群も改善されます。

口の周りの筋力を強くするストレッチ方法については、ドクター、スタッフにご相談ください。

## こんな症状があったら要注意！

- いびきをかく
- いびき(呼吸)が突然止まると言われたことがある
- 夜中に何回もトイレに起きる
- 朝起きた時口の中が渴いている
- 日中いつも眠気がある
- 睡眠時や朝起きた時頭痛がする
- 集中力がない
- 医者で病因がよく判らない高血圧症と言われる
- 不整脈がある
- 上半身に肥満がある

※深刻な睡眠時無呼吸の症状がある場合は、専門の病院での治療をおすすめします。

# KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

6 2006年 月号



このあいだ暇が咲いたと思ったら、もう6月。連休に尾瀬の片品で今年2度目の暇を見たから余計にそう感じるのでしょうか？

5月、6月と言えば、学校・園で「歯科検診」が行なわれます。毎年説明するのですが、体育館や保健室で行なう「検診」は、集団検診のため照明などの設備や時間的な制約があり、歯科医院で行なう「検診」「健康診断」とは大きく異なります。現在では、CO (シーオー: Dental Caries for Observation) ……むし歯とは言い切れないが継続した管理、予防をしなければ穴があくと予想される初期のむし歯……という概念も入り、お口の健康はホームドクター (かかりつけ医) による継続管理・指導が不可欠であると言われていています。検診結果に一喜一憂することなく、たとえ検診でチェックされなかったとしても、歯科医院でしっかりした定期的な健康診断を受けることをお勧めしております。

当院では、いち早く『予防管理型の歯科医院』を目指し、着実に継続して通院し予防に励んでいる方のお口の健康を守っていると自負致しております。毎日がむし歯予防デー。削られてしまってからでは遅すぎます。

※24日午後『第38回葛飾区よい歯の集い』において、院長が講演(今年で4回目になります) します。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。  
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

診療日  
変更の  
お知らせ

- ・ 6月10日(土) 午後2:30まで。
- ・ 6月24日(土) 午後休診します。
- ・ 6月25日(日) 休日診療当番日です。
- ・ 7月16日(日)~19日(水) 夏休み連休します。
- ・ 7月20日(木) 診療します。
- ・ 8月13日(日)~16日(水) お盆休みの予定です。



☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <http://www.dent-s.net/komiya/>

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)