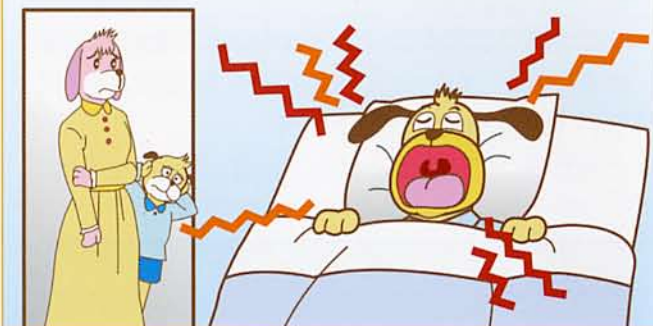


## 有害いびきと無害いびき

### 【危険なのは習慣性のいびき】

普段はいびきをかかないのに、アルコールを飲んだとき、疲れているとき、いびきをかくことがよくあります。このようなたまのいびきは、それほど深刻に考えなくていいでしょう。

しかし、毎日のようにいびきをかいていたり、いびきの程度がひどい場合は気をつけましょう。これは**有害ないびき**で、放置しておく、日常生活に支障をきたすだけでなく、心疾患や脳疾患など将来重篤な疾患をもたらす可能性があるからです。



このような症状の方は検査をお受けください

大きないびき・呼吸が時々止まるいびき

日中の眠気・集中力が低下

いびきがある日突然始まった

いびきが強く、落ちつきのない子供

← 心当たりのある方に重要なお知らせ

## いびき・無呼吸治療についての注意点

口腔内装置（スリープスプリント）の健康保険適用には以下の要件があります。

- ✓ 睡眠ポリグラフ検査などの睡眠検査を行うこと
- ✓ 睡眠時無呼吸症候群と診断されること
- ✓ 専門医師の治療依頼（紹介状）があること

口腔内装置（スリープスプリント）の作成には個人に合った装置を作成するために数回の通院が必要になります。（個人差があります）

費用は1万円程度です。

様々な形のスリープスプリント



〈装着例〉

以下のような方には、スリープスプリントによる治療効果は望めません。

- 自歯が少ない人
- アゴの関節に異常がある人
- 鼻づまりなど、鼻呼吸が十分出来ない人
- 扁桃腺肥大が著しい人 など

● 当院は口腔内装置による治療を行っています

いびき・無呼吸は  
歯医者さんに  
行ってみよー！



明神館脳神経外科

☎(084) 927-0011

財団法人 福山通運渋谷長寿健康財団 睡眠研究所

☎(084) 922-9757

〒721-0961 広島県福山市明神町2丁目5-22

## いびきのメカニズム

いびきをかく人、かかない人がいます。日によっていびきをかいたり、かかなかったりします。いびきはなぜ起こるのでしょうか？

いびきのメカニズムは、鼻から喉にかけての空気の通り道である「上気道」が何らかの理由で狭められることによって起こります。

いびきは睡眠中に起こります。睡眠中の仰向け姿勢の際、自然に軟口蓋や舌根が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなるうえに、睡眠中は体の緊張が緩むので、舌や喉の筋肉がたるみ、気道をふさぎやすくなるのです。

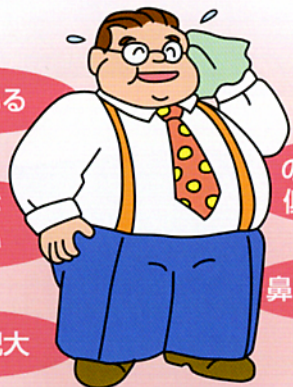


## いびきをかきやすい人

太っている

あごが小さい

扁桃腺肥大



のどちんこが低い、大きい

鼻に病気がある

## いびきは怖い

### 【いびきは身体にいいことなし】

いびきをかくことは、呼吸が障害されていることです。長く放置しておくと**血中の酸素濃度が下がり**、身体に様々な悪い影響を及ぼします。

例えば…

足りない酸素を増やすために血圧が上がります。

そうすると

心臓や脳にダメージを与え

**高血圧症**

**脳卒中**や**心筋梗塞**の原因となる



**突然死**にもつながる!

### 【いびきは社会生活にもいいことなし】

睡眠中、いびきにより低呼吸・無呼吸が起こっています。呼吸が止まると脳波上に中途覚醒が起こり、十分な睡眠が取れません。

すると…

日中に**記憶力**や**判断力**が**低下**

そうすると

**仕事**や**勉強**に差し障る

そうすると

**日中の眠気**が原因で**重大な事故**につながる**危険**もある



## いびきは歯医者に行ってみよう!

### 【いびき治療に口腔内装置】(スリープスプリント)



スリープスプリントとは睡眠時に装置するマウスピースのことです。

下アゴの位置をいびきの減る位置に調節し、呼吸の通りをよくするもの。費用も安く、副作用の心配もない、いびき・無呼吸治療具です。

持ち運びにも便利で旅先で手軽に使用できます。

### いびき診断からスリープスプリント作成まで

いびき・無呼吸専門医で検査  
ポリグラフ検査など

睡眠時無呼吸症候群と診断

紹介状をもらって歯医者さんへ

スリープスプリントの作成と調節  
数回の通院が必要です

いびき・無呼吸専門医で  
スリープスプリントの効果の判定