

健康の手引き

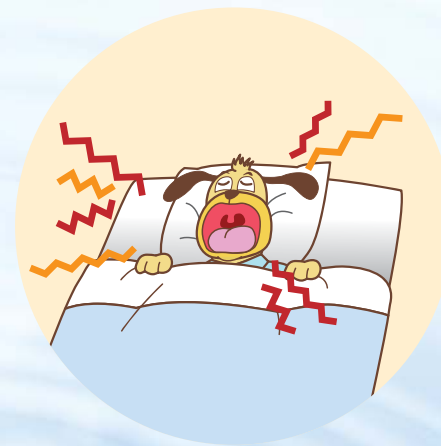
いびき・無呼吸

軽く考えていませんか

口呼吸を



鼻呼吸へ



健康な睡眠は、明日のエネルギーの糧

 **明神館クリニック**

睡眠サポートセンター ホットライン

TEL (084)927-0011

大田 浩 右

いびき・無呼吸を軽く考えてはいけません

～職業運転手の皆様へ～

- いびきは、健全な睡眠を障害し、次の日の集中力の低下につながります。
- いびきをかかぬ人の**交通事故**は、いびきをかかぬ人の**3倍**とされています。
- いびきは、次の日の勉強や仕事の効率を悪くしています。いびきは、日中の眠気の大きな原因の一つです。
- いびきの程度は、自宅の寝室で簡単に測れる在宅簡易睡眠検査で確認できます。ポリソムノグラフィーPSGと呼ばれる検査です。

この検査によって、いびきの程度、就寝体位との関係、睡眠中の血液酸素飽和度などを知ることができます。気になる無呼吸回数も分かります。

在宅での簡易睡眠検査をお勧めします

	1割負担	3割負担
在宅酸素飽和度検査	100円	300円
在宅簡易睡眠検査	900円	2,700円

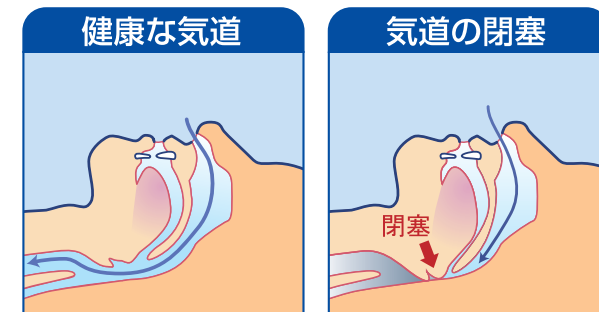
平成29年3月31日時点での負担

いびきのメカニズム

いびきをかかぬ人、かかぬ人、いびきは何故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飽和度が下がり、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。

高血圧症

そうすると

心臓や脳にダメージを与え

**脳卒中、
心筋梗塞の
原因や、**

**突然死にも
つながります!**



【いびきは社会生活にもいいことなし】

睡眠中、いびきによる低呼吸や無呼吸が起こると、脳波上に中途覚醒が起こり、健康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**に支障を来す

そうすると

日中の眠気が原因で**重大な事故**につながる**恐れがあります**



家での治療

口閉じの練習を始めます

最初の練習は
口にテープ、バンドエイド等を
貼る方法が一般的です。

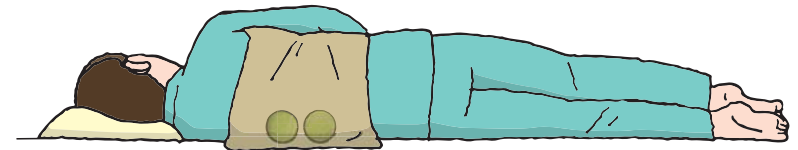


側臥位就寝に努めます

横を向いて寝やすい枕を
紹介します。



テニスボール(ゴルフボール)法で、横向きを強制します。



睡眠サポートセンターは、明神館クリニック3Fにあります。
横向き枕が多種類あります。
お試しをご希望の方は、ご連絡下さい。
Tel:084-927-0011

マウスピース OA

在宅簡易睡眠検査の結果によって、歯科へ紹介し、マウスピースOAを作ります。



歯科での自己負担は、15,000円程度です。

マウスピース作成前に、歯の治療が必要な場合があります。

マウスピースを装着したら歯が痛い、顎が痛い場合

マウスピースがあなたの歯に合っていない。検査したクリニックで、無呼吸低呼吸指数AHIに合った、正しい処方箋をもらってください!! また、マウスピースの正中線が歪んでいる場合があります。



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

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

マウスピース 大田式 OA 処方箋

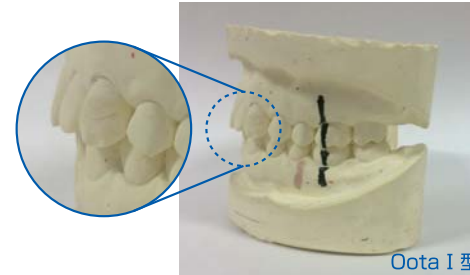
無呼吸低呼吸指数AHIによって、I型、II型、III型の3種類あります。

あなたの無呼吸低呼吸指数 AHI は 回/時間 です。

I型OA

普通に口を閉じた状態。
鼻呼吸の練習用～軽度無呼吸用

AHI：10回/h 前後

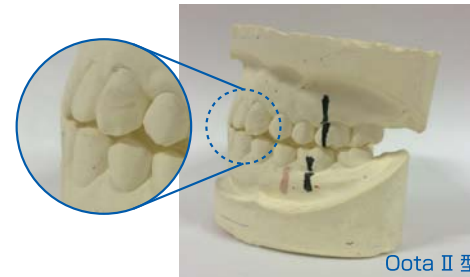


Oota I型

II型OA

上下の中切歯(ちゅうせつし)を合わせる。
軽度～中等度無呼吸用

AHI：20回/h 前後

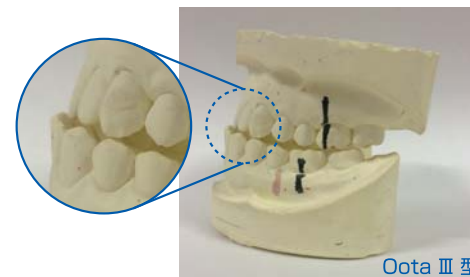


Oota II型

III型OA

下の中切歯(ちゅうせつし)を前に出す。
中等度以上無呼吸用

AHI：30回/h 前後



Oota III型

在宅簡易睡眠検査で無呼吸低呼吸指数AHIが30～40回/hの方は、1泊の精密睡眠ポリグラフ検査をご案内します。
また、AHIが30以下の方でも、精密検査をご案内する場合があります。

CPAP(シーパップ)治療

在宅簡易睡眠検査で、AHIが40以上の場合は、マウスピースOAでは不十分です。
この場合は、シーパップ治療となります。
夜、鼻マスクを付けて眠るため、鼻マスク型持続陽圧呼吸療法と呼ばれます。

〈保険適用〉

- ・在宅簡易睡眠検査で、無呼吸低呼吸指数が40以上の場合
- ・1泊精密睡眠検査PSGで、無呼吸低呼吸指数が20以上の場合

月1回の通院が必要です。

負担金

1割の方：1,580円/月 3割の方：4,730円/月

平成29年3月31日時点での負担



(株)福山健康舎
機種：ICON auto



CPAP離脱を前提とした診療を心掛けています。

シーパップ治療の課題は

- ① 鼻マスクに慣れるまで、月単位で時間がかかります。
- ② 鼻や喉の乾燥を訴える方がおられます。この場合は、内蔵する加湿器で対応します。
- ③ マスク内や、蛇管内の結露、水滴に困る場合があります。
加温式蛇管で対応します。布団の中に蛇管を入れる、部屋の空調の調整などで対応する場合があります。
- ④ マスクが合わない時は、別のマスクに交換します。
- ⑤ 息苦しい時は、空気圧の調整を行います。
- ⑥ 息苦しい時は、鼻中隔の形状を見るCT検査を行います。

シーパップ治療の効果を半減させるのは

- ① 肥満:体重が1割減るだけで、無呼吸低呼吸は3割少なくなります。
- ② 寝る前のアルコール、コーヒー、喫煙
- ③ 遅寝、夜型生活は、シーパップ、マウスピース効果を半減させます。
- ④ 寝る前に足がムズムズする、睡眠中に足がピクンピクン動く場合、シーパップ効果を半減させます。適切な診断と治療が必要です。

シーパップ治療をしても、日中の眠気が改善しない場合は

- ① 睡眠中の頭痛発作の疑いがあります。
- ② 多夢、悪夢、起き上がる、大声で叫ぶなどの場合は、レム睡眠行動障害の疑いがあります。
- ③ 寝た割に、翌日眠たい、日中の眠気で生活に支障を来すことが稀にあります。この場合、むずむず脚症候群や周期性四肢運動障害(足ピクピク症)などがあります。内服治療によって、改善します。原因不明の場合は、特発性過眠症やナルコレプシーを疑います。

あなたの睡眠尺度は何点？ 睡眠問診票

最近1ヶ月間の睡眠満足度は 良い ・ 普通 ・ わるい ・ 非常にわるい

昼間の眠気について質問します。

眠気尺度 自分の睡眠障害の程度を知るために質問にお答えください。 10点以上の2桁点数は睡眠障害の疑いがあります 以下の状況において、どのくらいとうとうと思えますか 最近の日常生活の中からお答え下さい。	ない うとうとする可能性	少しある うとうとする可能性	半々くらい うとうとする可能性	高い うとうとする可能性
1 新聞、雑誌、本などを読んでいるとき	0	1	2	3
2 会議、講習、講演などに参加しているとき	0	1	2	3
3 映画館、劇場など鑑賞しているとき	0	1	2	3
4 車の助手席に乗っているとき	0	1	2	3
5 午後の休憩時間のとき	0	1	2	3
6 運転中、信号待ちをしているとき	0	1	2	3
7 人と話をしているとき	0	1	2	3
8 家でテレビを見ているとき	0	1	2	3
9 昼食夕食の後、のんびりしているとき	0	1	2	3
10 家計簿、手紙などを書いているとき	0	1	2	3
軽 症：10点以下 中等症：11～20点 重 症：21点以上	合計		点	

職業運転手の方へ いびきホットライン

運転中の事故の原因の多くは、疲れ、集中力の低下、眠気などが多いです。運転中の眠気の原因として、短時間睡眠、イビキ、無呼吸があります。

イビキ無呼吸は、自分自身での自覚が乏しい場合があります。

上記の問診票眠気尺度をつけてみてください。

11点以上は眠気を疑います。

睡眠に満足感の得られない方、睡眠について不安をお持ちの方、日中の眠気でお困りの方は、渋谷長寿健康財団 いびきホットラインまで。

☎ 084-927-0011

睡眠問診 25

あなたの最近1ヶ月の状態、あてはまる項目に ○ をして下さい。

就寝時刻 は0時を過ぎる / 睡眠薬をよく飲む。
「今夜はねむれるだろうか」と心配 眠りたいと思えば余計に眠れない。
途中に何度も目が覚める。
普段より2時間以上早く目が覚めることがある。
睡眠は4時間未満である。
睡眠中にイビキをしていると指摘されることがある。
睡眠中に呼吸が止まっていると指摘されたことがある。
睡眠中に暴れる / 大声を出す / 歯ぎしり をする。
睡眠中に手で壁をさする / 起き上がる / 歩く / 翌朝覚えていない
睡眠中に食べる / 冷蔵庫を開ける / 料理をする / 翌朝覚えていない
睡眠中に足がピクピクとケイレンする / 足元の布団が動いている。
寝入りばなに足が火照る・熱い / ムズムズする 不快で眠れない。
朝、起きた時頭痛がしている。
朝、よく眠れた感じがしない。
日中ひどい眠気を感じる 会議中や授業中に眠気に耐えられない。
日中の集中力や活力の低下が気になる。
夜中に目覚めた時、頭痛 / めまい / 動悸 / 発汗 / 口渇 がある。
気分が落ち込み やる気が起きない 何もかもがイヤになる。
寝入りばなに金縛りが起こる 悪夢 / 多夢 がある。
笑ったり、驚いたりするとガクッと体の力が抜けることがある。
朝、なかなか起きられないために、会社や学校に遅刻する。
朝、早く目が覚めて、夜遅くまで起きていられないことがある。
自分の寝室では眠れないが、寝室以外の場所ですらよく眠れる。
職場、学校、家庭などで心配ごとや悩みなど、ストレスがある。
寝る前の 酒/タバコ/コーヒー/テレビ/パソコン/携帯・スマホ がやめられない。

CPAPシーパップ外来風景

シーパップ外来では、臨床検査技師が、シーパップの正しい使い方、圧の調整、加湿の調整、マスクのフィッティング、機器の点検などから、生活指導、睡眠のリズム指導まで、患者さん、一人一人のご様子をうかがい、その方に合ったシーパップ治療を行えるよう、丁寧に、幅広く対応しています。



毎月お会いする患者さんに、笑顔での対応を心がけています。



お困りのことがあれば、お気軽に声をかけてください。

喜びの声

【マウスピース 30代男性】

私の仕事は、長距離トラックの運転です。運転中、度々眠気に襲われ、PAやSAに車を止め、仮眠することがしばしばありました。会社の調査表にひっきり、睡眠検査を受けるように言われました。在宅睡眠検査を受けたところ、AHIの数値が24回/hと中等度の睡眠時無呼吸症候群と診断されました。マウスピースOAを勧められ、診療所の近くにある歯科医院でⅡ型OAを作ってもらいました。最初の頃は、少し違和感がありましたが、顎や歯の痛みもなく、家内も、夜が静かになり、自分も安心して眠れるようになったと喜んでくれました。睡眠が良くなったせいか、それ以降、運転中の眠気は嘘のようになくなり、仕事の効率も上がり、気分も明るくなりました。長年放置していたイビキが良くなり、マウスピースさんに感謝しています。

【CPAPシーパップ 50代男性】

小さな会社を持っており、精力的に仕事をしていました。車で中四国の支店を飛び回る生活でした。運転中、耐えがたい眠気が、発作的に起こるようになり、事故を起こしてしまいました。家内から、高速で事故をしたら、あなたは死んでしまいますよと、度々注意を受けていました。やっと重い腰を上げ、睡眠外来を受診し、在宅睡眠検査を受けました。結果説明で、AHIが53回/hと重度の睡眠時無呼吸症候群と診断されました。知人から話を聞いて恐れていた、シーパップという鼻マスク呼吸補助器を勧められました。このまま放置すると、事故もさることながら、薬剤抵抗性の高血圧、不整脈、さらに、頭痛、めまい、手足のしびれ、冷えなどの、睡眠の分断による交感神経緊張症に苦しむことになるかと警告を受けました。覚悟してシーパップを始めました。慣れるまでの半年間は、神経質なのか、マスクが気になって仕方なく、主治医に相談し、安定剤をもらったり、少し手こずりましたが、慣れてみると、これほどありがたい治療はありません。日中の眠気もなくなり、仕事も精力的にできるようになりました。おかげで、イライラも治まり、社員や取引先との人間関係も良くなり、シーパップに感謝しています。東南アジアの海外出張の時も、シーパップを持参しています。ただ問題は、相変わらず肥満のままの自分に困っています。

2017年3月31日 改訂版発行

監修：一般財団法人 渋谷長寿健康財団
〒720-0825 広島県福山市沖野上町三丁目12-16
TEL:084-922-9757 FAX:084-922-9758
<http://www.zaidan-shibuya.com>

印刷所：ワンライト株式会社

編集：大田浩右

1964年 岡山大学卒
1969年 岡山大学大学院卒
岡山大学医学部医学科臨床教授
渋谷長寿健康財団研究員

健康の手引き

いびき・無呼吸

軽く考えていませんか

監修



一般財団法人
渋谷長寿健康財団

睡眠サポートセンター ホットライン