

快眠CPAPers通信

発行：霧ヶ丘つだ病院 検査室

睡眠時無呼吸とお口の健康

暦の上では春となりましたが、相変わらず寒い日が続いています。朝、布団から抜け出すのがツライです。そして、インフルエンザが先月より流行っています。基本的ですが、うがい・手洗い、そして「睡眠」もしっかりとって、予防していきましょう。さて、今月号では、無呼吸とお口の健康について取り上げました。歯も無呼吸に関係してくるようです。しっかりと、お口の中の健康も管理していきましょう！

九州大学病院 口腔総合診療科助教 津田緩子先生

睡眠時無呼吸とお口の健康はあまり関係がないように思われるかもしれませんが、このふたつの関係について最近色々なことがわかってきました。

①歯を失ってしまった患者さんには無呼吸が多い

虫歯や歯周病などで歯を失うと、睡眠中に顎を支える筋肉が衰え、気道を狭くしやすくなってしまいうためと考えられています。

②無呼吸の患者さんには歯周病が多い

無呼吸の患者さんに歯周病を悪化させる全身性の炎症があること、乾燥により虫歯や歯肉炎を増やしてしまう「口呼吸」を行う方が多いことなどが原因と考えられています。

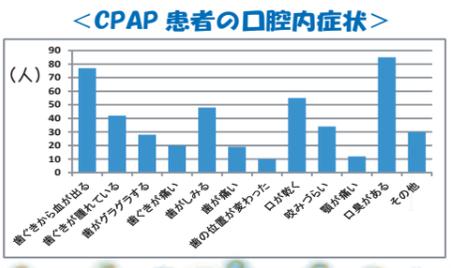
CPAPで治療しているから安心と思われがちですが、CPAPの使用により口が乾燥すると感じられている方も気をつける必要があります。昨年当院で行ったアンケート調査でも、「CPAPを開始してから口が乾燥するようになった」と答えた方が多くいらっしゃいました。

このような時にはCPAPの加湿器の利用や、定期的な歯科での管理が有効ですので、気になる方は是非ご相談ください。

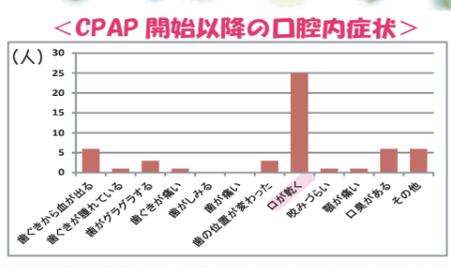
またCPAPを試したけれど使うのが難しいと思われる方のためにマウスピースの治療を行うことができます。このマウスピース治療では歯を支えに顎を固定し呼吸をしやすいため、お口の状態によっては使用できない場合もありますので、詳しくはご相談ください。

●本来の目的である楽しくお話をしたり、美味しいものを食べたりするために、そして睡眠時無呼吸の管理のためにもお口の健康に気をつけましょう。

★口腔内状況のアンケート結果★

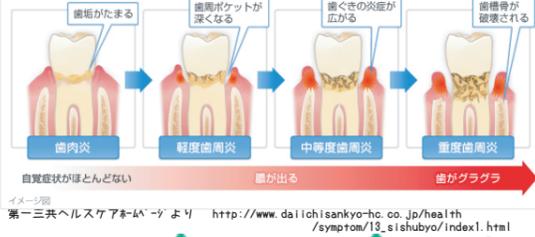


39.4%の患者になんらかの口腔内症状の自覚があり、このうち37.8%は症状があっても歯科受診をしていませんでした。



口が渇くとの訴えが一番多かったです。糖尿病を合併されている方は、口腔内症状が多くみられました。

【歯周病の進行】



インフルエンザ予防

先月よりインフルエンザが流行しています。予防接種すればある程度の発病を阻止する効果があり、また、たとえかかっても症状が重くなることを阻止する効果があります。ただし、この効果も100%ではないことに注意が必要です。インフルエンザは、普通の風邪と違って、場合によっては命を落とすこともある、怖い感染症です。忙しくて休めない社会人の方には、予防と早めの治療が大切です。

- 栄養と休養をしっかりとる**
体力をつけ抵抗力を高めることが大切
- 人込みや繁華街への外出を控える**
特に高齢者や疲れ気味、寝不足の人は人込みへの外出を控える
- 外出時にはマスクをする**
- 室内では加湿器を利用し、適度な湿度(50~60%)を保つ。**
ウイルスは低温、低湿を好む。
- うがい、手洗いの励行**
帰宅後のうがい、手洗いも一般的な感染症の予防のためにおすすめ。
- 咳エチケット**
咳症状のある人は、周りにうつさないために、マスクを着用する。

◆CPAP専用加温加湿器◆

冬場は空気が乾燥するため、CPAP使用の時、鼻や口の中が乾燥しやすくなります。ひどい場合は、痛くてCPAPを使えなかったり、鼻血が出る場合もあります。また、鼻や喉の粘膜がウイルスが体内に侵入するのを防いでくれますが、乾燥のために粘膜が炎症を起こしていると、粘膜の機能が低下し、風邪をひきやすくなります。お部屋を加湿したり、CPAP専用の加湿器をつけることで改善を期待できます。

★各メーカー、CPAP専用の加温加湿器をご用意することができます。
※加湿器はレンタル料はかかりません。

スギ花粉の季節になりました。

花粉症の症状があるとCPAPも使えない日が増えて来ますよね……。CPAPのフィルターを花粉防止用のフィルターに交換することで、楽になることもありますので、スタッフ又は各業者さんにお問い合わせください。当院でもお薬(症状を和らげる点鼻薬、内服薬)の処方がありますので、症状のツライ方はご相談ください。

！！病院からのお願い！！

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。★1~3週目の平日の午後が空いています。(水曜日以外)
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

検査室直通電話 093-921-0493

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合がありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。