

「たかがいびき」と思っていると危険なことに!!

城里町歯科医師会

寝ている時に「いびきをかいている。」とご家族から指摘されたことはありませんか？実はそのいびきに病気が隠れている可能性があります。いびきや隠れている病気を治すためにも、いびきの原因や治療方法などを理解しておくことが大切です。

■いびきの原因

いびきの主な原因は、空気の通り道である「上気道」が何らかの原因で狭くなることにあります。この狭い所を空気が通ろうとすると空気抵抗が大きくなり、呼吸をしたときに粘膜が振動して音が生じます。この振動音が、「いびき」です。

■いびきの種類

普段はいびきをかかないのに、疲れたときやお酒を飲んだときに限っていびきをかき、という人もいます。これは「散発性のいびき」です。

一方、寝ているときは常にいびきをかき、という場合は「習慣性いびき」です。この「習慣性いびき」は、寝ている間の換気量の低下(呼吸量が減ること)や覚醒反応(体は眠っていても脳が起きた状態になってしまうこと)の有無によって、さらに「単純いびき」と「睡眠時無呼吸症候群(SAS)に伴ういびき」とに分けられます。



■要注意!! 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中にいびきをかき、繰り返し息が止まる病気です。

そのため、熟睡感が得られず日中でも眠気が続き、運転の妨げになるなど、日常生活に支障が出てきます。また、命に係わる生活習慣病のリスクを高めることにもなりかねません。

■いびきの治療方法

治療法には、CPAP(シーパップ)といわれる治療がよく行われます。CPAPとは、専用のマスクを着けて、気道に空気を送りながら寝る治療法です。症状の軽い人には、マウスピースによる治療が行われることがあります。マウスピースで、下顎を上顎よりも前方に出すように固定させ、上気道を広く保ち、いびきや無呼吸の発生を防ぐ治療方法です。

マウスピースは、医師の診断を受けたうえで、歯科医師が作成します。専門性の必要な治療なので、受診前に問い合わせしておくのがよいでしょう。

令和2年度 七会診療所の診療応援医師が決定しました

診療応援医師とは、勤務医が院外業務等で不在の場合、代わって診療を行う医師のことです。

■診療応援医師

病院名	所属	氏名	病院名	所属	氏名	
茨城県立中央病院	消化器内科部長	天貝 賢二 先生	茨城県立中央病院	総合診療科医員	境 達郎 先生	
	副院長兼地域支援局長	鏑木 孝之 先生		外科部長	小栗 裕 先生	
	臨床検査センター長	秋島 信二 先生		水戸中央病院	麻酔科部長	加藤 英毅 先生
	循環器センター長	武安 法之 先生			内科部長	武藤 京子 先生
	緩和ケア部長	三橋 彰一 先生	石岡第一病院	管理者	館 泰雄 先生	
	総合診療科部長	関 昇子 先生		院長	吉野 浄 先生	
	消化器内科部長	藤枝 真司 先生		内科医師	館 有紀 先生	
	救急科医長	関根 良介 先生		内科医師	寺下 雅洋 先生	
	消化器内科医員	石橋 肇 先生		内科医師	橋本 信二 先生	
	消化器内科医員	本多 寛之 先生				

■診療案内

【医科】 ☎0296-88-2012

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	休	●	●	●	休
14:00~17:00	●	●	診	●	●	●	診

【歯科】 ☎0296-88-2040(予約制)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	休	●	●	●	休
13:00~17:00	●	●	診	●	●	●	診

※休診日(医科・歯科)：水曜・日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)