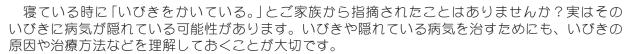
歯科Dr.健康コラム



「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



■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く、という人 もいるでしょう。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く、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		管理者	舘	泰雄 先生
	総合診療科部長	関	昇子 先生		院 長	吉野	淨 先生
	消化器内科部長	藤枝	真司 先生	石岡第一病院	内科医師	舘	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】20296-88-2012

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】 20296-88-2040(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)