

放置しないで!

## 閉塞性睡眠時無呼吸症候群

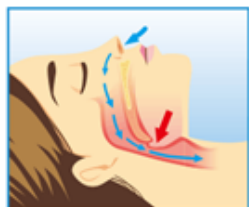


就寝中の酸欠で休息ができず、からだを痛めてしまう**閉塞性睡眠時無呼吸**。この怖い病気の兆候には、「歯ぎしり」や「舌の大きさ」「口蓋垂（のどちんこ）が見えない」等があり、歯科が気づきやすいんです。

### 『閉塞性睡眠時無呼吸症候群とは？』

#### 睡眠中の健康な呼吸

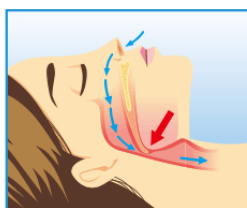
酸素がからだや脳に十分に供給され、疲労の回復や成長が順調に促されます。



息の通りがスムーズ

#### いびきをかく人の呼吸

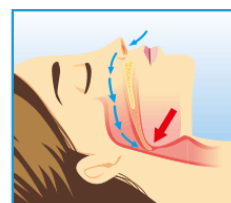
軟組織が下がり気道がふさがりかけて、十分な酸素が供給されません。酸欠気味で疲労回復しにくい状態です。



通り道がふさがりかけて酸欠状態

#### 閉塞性睡眠時無呼吸

軟組織が気道をふさぎ、呼吸停止状態が繰り返されます。酸欠になり健康に重大な問題を引き起こします。



気道がふさがり酸欠に

### 閉塞性睡眠時無呼吸スクリーニング

- |              |                                      |        |
|--------------|--------------------------------------|--------|
| Q1 いびきについて   | いびきは大きいですか？(話し声より大きい)、あるいは扉を閉めても聞こえる | YES・NO |
| Q2 疲労感について   | 疲労や倦怠感、昼間の眠気をしばしば感じますか？              | YES・NO |
| Q3 周囲の方の気づき  | 睡眠中に呼吸が止まっているのを指摘されたことはありますか？        | YES・NO |
| Q4 血圧について    | 高血圧ですか？あるいは現在血圧の治療を受けていますか？          | YES・NO |
| Q5 肥満度について   | BMI値は30以上ですか？                        | YES・NO |
| Q6 年齢について    | 50歳以上ですか？                            | YES・NO |
| Q7 首の周囲径について | 首の周囲径は40cm以上ですか？                     | YES・NO |
| Q8 性別について    | 男性ですか？                               | YES・NO |

※YESが3つ以上の方は中等症以上の可能性大です

閉塞性睡眠時無呼吸症候群を放っておくと脳梗塞、心筋梗塞、認知症、うつ病、発育障害などのリスクに。歯科でもしも指摘されたら、躊躇せずに睡眠検査(医科)を受けましょう!

