

鹿児島歯科矯正研究会40周年記念事業

# 市民公開講座 in 鹿児島

## 「あなたは眠れていますか」 ～睡眠のおはなし～ 睡眠時無呼吸症候群の治療方法

**講演内容**

- 【講師】 1. 医師の立場から 鹿児島市開業 ながはまクリニック院長 長濱 博行 先生  
 2. 歯科医師の立場から 日本歯科大学新潟病院 睡眠歯科センター長 河野 正己 先生

### 平成27年 11/29(日)

**会場** ドルフィンホール

(ドルフィンポート内) 鹿児島市本港新町5番4号

**定員** 120名 **◎駐車場は3時間無料**

13:30～16:00 (13:00～受付開始)

**入場無料・参加自由**

**展示コーナー**  
歯並び治療の説明

**参加者プレゼント**  
歯科医師推薦の歯ブラシを差し上げます!



お申し込み期間: 10/16(金)～11/26(木)まで

◎お申し込みはTEL、FAX **TEL 099-257-9052** **FAX 099-256-6750**

又はホームページから

**ホームページ** <http://k-shikakyousei.com>

QRコードから簡単アクセス▶



■主催・お問い合わせ: **鹿児島歯科矯正研究会** TEL.099-257-9052 FAX.099-256-6750

■後援: 鹿児島県歯科医師会、鹿児島市歯科医師会

鹿児島歯科矯正研究会とは、1977年に設立された矯正歯科臨床に特化した研究会です

**FAX 送信**

お名前	フリガナ	電話番号	( ) ( )
ご住所		( ) 歳	参加人数( )名

上記太枠内に必要事項を明記のうえ、FAXをお送りください。

## 睡眠時無呼吸症候群ってなんだろう？

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、文字通り睡眠中に呼吸が止まり、それによって日常生活に様々な障害を引き起こす疾患です。一晚の睡眠を通して、1時間あたりの無呼吸や、低呼吸(呼吸が浅くなる状態)の頻度をもとに診断していきます。検査結果と日中の眠気などの自覚症状がある場合、軽症～重症の睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

SASの病態の多くが空気の通り道(気道)が塞がる文は狭くなることよって起こる「閉塞型睡眠時無呼吸症候群」です。



### まずは相談、検査で確認を

鹿児島市開業  
ながはまクリニック院長  
長濱 博行 先生

睡眠時無呼吸症候群は、寝ている時に空気の通り道(上気道)が狭くなることにより、いびきや無呼吸がおき、昼間の眠気や高血圧など色々な症状や合併症を起こす病気です。有効な治療により症状は改善し、合併症も防ぐことができます。



### いびき、歯ざしり、寝言は要注意

日本歯科大学新潟病院  
睡眠歯科センター長  
河野 正己 先生

いびき、歯ざしり、寝言なんて、怖い病じゃないと思われる方も多いと思います。しかし、いびきは睡眠時無呼吸症候群という危険な病気、歯ざしりと寝言はレム睡眠行動障害という病気の初期症状であることはご存知でしょうか。いびき、歯ざしり、寝言について、わかりやすく説明いたします。

## 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の治療をご存知ですか？

皆さんは朝起きた時すっきりした目覚めができていますか？ご家族や周囲の人にいびきや無呼吸を指摘されたことはありますか？昼間の眠気で車の運転中や会議中についてっかりして居眠りして注意されたことはありませんか？睡眠時無呼吸があると体の中に十分な酸素が行き渡らずに、メタボリックドミノのように高血圧、脳卒中、糖尿病や心筋梗塞などの全身的な疾患を引き起こすことが指摘されています。

近年、睡眠時無呼吸症候群の治療は、医科と歯科の連携で治療することが推奨されています。

◎講座参加は無料です。ご夫婦、ご家族、お友達と気軽にご参加ください。

## あなたは今、どれくらい眠気を自覚していますか？

下記の8つの問いに対して「眠気の状態」を参考に、あてはまる数字に○をつけて、あなたの眠気の状態を手エックしてみよう。

眠気の状態	0: 眠ってしまうことはない	1: 時に眠ってしまう	2: しばしば眠ってしまう	3: ほとんど眠ってしまう
① 座ってなにかを読んでいるとき(新聞、雑誌、本、書類など)	0	1	2	3
② 座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
③ 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0	1	2	3
④ 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
⑤ 午後横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
⑥ 座って人と話をしているとき	0	1	2	3
⑦ 昼食をとった後(飲酒なし)、静かに座っているとき	0	1	2	3
⑧ 座って手紙や書類を書いているとき	0	1	2	3

合計が**13点以上**あれば眠気の状態の自覚症状があるといわれています。点数が高ければ何かしらの睡眠障害の疑いが高くなります。