

# いびき!? 眠気!? 睡眠時無呼吸症を疑つたら

周辺疾患も含めた、検査、診断から治療法までの診療の実践

●序	3
●付録	8
●巻頭カラー	13
●略語一覧	17

## 第1章 現場の疑問に答えます



### ① いびき・無呼吸

#### 1) 内科・全般

Q1 どんな人が睡眠時無呼吸症になる?	宮崎泰成	20
Q2 日本人は睡眠時無呼吸症が多い?	宮崎泰成	22
Q3 いびきは体に悪い?	宮崎泰成	24
Q4 いびきと無呼吸の関係は?	宮崎泰成	26
Q5 横向きで寝るといびきや無呼吸は出ない?	玉岡明洋	28
Q6 睡眠時無呼吸症で生活習慣病になる?	藤江俊秀	30
Q7 睡眠時無呼吸症で死ぬことはある?	藤江俊秀	33
Q8 睡眠時無呼吸症でも眠気がなければ大丈夫?	宮崎泰成	35
Q9 睡眠時無呼吸症と認知症の関係は?	宮崎泰成	37
Q10 高齢者の睡眠時無呼吸症も治療する?	宮崎泰成	38
Q11 睡眠時無呼吸症を治療しないとどうなる?	宮崎泰成	40
Q12 CPAPはどれだけの時間使えばいい?	藤江俊秀	41
Q13 CPAP治療を続けてもらうコツは?	藤江俊秀	42
Q14 歯科に紹介する際の注意点は?	宮崎泰成	44
Q15 CPAP・OA・手術、どれを選ぶ?	宮崎泰成	45
Q16 簡易検査と精密検査(PSG)の違いは?	玉岡明洋	47
Q17 PSGの波形をどのように見ればいい?	河野奈津子	49
Q18 AHI, RDI, ODIの違いは何?	河野奈津子	51
Q19 睡眠時無呼吸症の判定は簡易検査で十分か?	玉岡明洋	53

<b>2) 耳鼻咽喉科・口腔外科</b>	
Q20 鼻閉と無呼吸の関係は? .....	鈴木康弘 55
Q21 睡眠時無呼吸症で手術をするはある? .....	鈴木康弘 57
Q22 鼻の手術で、いびきや無呼吸は治る? .....	鈴木康弘 59
Q23 喉のレーザー治療はどんなもの? .....	鈴木康弘 61
Q24 口蓋垂の手術はどんなものがある? .....	鈴木康弘 63
Q25 海外ではどんな手術治療をしている? .....	鈴木康弘 65
Q26 耳鼻科的な手術の適応を決める基準は? .....	鈴木康弘 66
Q27 口腔外科的な手術の適応を決める基準は? .....	有坂岳大、外木守雄 68
Q28 軟口蓋の手術で、いびきは治る? .....	鈴木康弘 70
<b>3) 小児科</b>	
Q29 子どもも睡眠時無呼吸症になる? .....	福水道郎 72
Q30 アデノイドは取ったほうがよい? .....	福水道郎 75
<b>4) 歯科</b>	
Q31 歯科でいびき・無呼吸防止の マウスピース(OA)を作るためには? .....	秀島雅之 78
Q32 重症の睡眠時無呼吸症でも マウスピース(OA)は効果ある? .....	中村周平 81
Q33 マウスピース(OA)で完治する? .....	飯田知里、古畑 升 83
Q34 マウスピース(OA)の治療期間はどれくらい? .....	飯田知里、古畑 升 85
Q35 いびきのみでもマウスピース(OA)は作れる? .....	秀島雅之 86
Q36 歯科でマウスピース(OA)を作つていびきが減れば、 医科に行かなくていい? .....	秀島雅之 87
Q37 マウスピース(OA)を使うと頸が痛い、 という訴えにどう対応する? .....	石山裕之 89
Q38 マウスピース(OA)を使うと朝奥歯が浮いた感じになる、 という訴えにどう対応する? .....	石山裕之 91
Q39 マウスピース(OA)で咬み合わせが変わった、 という訴えにどう対応する? .....	石山裕之 92
Q40 マウスピース(OA)装着後の注意点と掃除、手入れは どうするか? .....	中村周平 94
Q41 保険と保険外のマウスピース(OA)の違いは? .....	秀島雅之 96
Q42 歯科のマウスピース(OA)療法を保険適用にするには? .....	秀島雅之 98

**Q43** 医科からの依頼書や睡眠検査データに、  
歯科はどのように対処するか? ..... 中村周平 101

## ② 眠 気

### 1) 内科・全般

**Q44** 内科系の病気で、昼間眠気が出ることはある? ..... 宮崎泰成 103

### 2) 精神科

**Q45** 日中の眠気の原因は? ..... 甫母瑞枝 105

**Q46** 眠気と精神疾患との関連はある? ..... 甫母瑞枝 108

**Q47** 会議や授業中にも寝てしまうのは過眠症? ..... 甫母瑞枝 111

**Q48** 日中の眠気への対処法は? ..... 甫母瑞枝 114

**Q49** 過眠がある場合、運転免許の取得は可能? ..... 甫母瑞枝 117

**Q50** 運動したらよく眠れるようになる? ..... 甫母瑞枝 120

## 第2章 専門機関への紹介の流れ



**1** 外来での検査結果の見方 ..... 玉岡明洋 124

**2** 医科から歯科への紹介の流れ ..... 宮崎泰成 131

**3** 歯科から医科への紹介、照会の流れ ..... 秀島雅之 134

## 第3章 定義・病因・病態



### 1 いびき・無呼吸

#### 1) 単純いびき症・閉塞性睡眠時無呼吸症

**①**閉塞性睡眠時無呼吸症の概念・定義・疫学 ..... 宮崎泰成 140

**②**病因・病態など ..... 稲葉雄一郎 143

**③**睡眠時無呼吸症特有の顎顔面形態 ..... 尾木 悟 148

**④**合併症発症のメカニズム ..... 藤江俊秀 152

**⑤**合併症(不整脈・突然死) ..... 笹野哲郎 155

**⑥**合併症(高血圧・心血管病変) ..... 笹野哲郎 159

**⑦**合併症(メタボリックシンドローム) ..... 藤江俊秀 162

**2) 中枢性睡眠時無呼吸症** ..... 三條伸夫 166

**2 眠気**

- 1) 日中の眠気をきたす睡眠障害 ..... 上里彰仁 172  
 2) 睡眠関連呼吸障害 ..... 玉岡明洋 182

**第4章 検査法**

- 1 初診時チェックリスト ..... 中村周平 188  
 2 眠気スコア・アンケート ..... 玉岡明洋 195  
 3 簡易検査・PSG ..... 河野奈津子, 田賀 仁 199  
 4 PSG (脳波検査) ..... 平井伸英 207  
 5 反復睡眠潜時検査 (MSLT) ..... 平井伸英 209

**第5章 診断・治療****1 睡眠時無呼吸症**

- 1) 単純いびき症・閉塞性睡眠時無呼吸症  
 ① 診断と治療 (総論) ..... 玉岡明洋 214  
 ② 生活指導 ..... 玉岡明洋 217  
 ③ 体位療法 ..... 玉岡明洋 220  
 ④ 持続陽圧呼吸 (CPAP) 療法 ..... 藤江俊秀 222  
 ⑤ マウスピース (口腔内装置: OA) 治療 ..... 秀島雅之, 古畑 升 227  
 ⑥ 手術 (鼻腔, 咽頭, 喉頭) ..... 鈴木康弘 239  
 ⑦ 手術 (頸骨) ..... 有坂岳大, 外木守雄 245
- 2) 中枢性睡眠時無呼吸症の診断と治療 ..... 三條伸夫 250

**2 睡眠障害**

- 1) 過眠症の診断と治療 ..... 上里彰仁 254  
 2) 概日リズム睡眠覚醒障害の診断と治療 ..... 平井伸英 259

- 索引 ..... 264