

Q：昨今、歯科と睡眠の関連が挙げられることが多くなっていますが、睡眠に関連する主な疾患について教えてください。

A：一般的な睡眠関連疾患について

【不眠症】

不眠症は、睡眠関連疾患の中で最も多く見られる疾患です。寝つきが悪い、夜中に目が覚めてなかなか寝付けない、朝早く目が覚めてしまうなど、睡眠が浅くなったり細切れになってしまい、睡眠の質を低下させます。大人の場合は仕事のトラブルや交通事故、子どもの場合は不手際や転倒、衝突などの事故に遭いやすくなる傾向があります。

【睡眠呼吸障害（SDB）】

SDBは、睡眠中に起こる呼吸障害の総称です。SDBは睡眠サイクルの正常な行動を妨げるため、子どもが深い眠りにつきにくくなります。またSDBは、睡眠関連疾患のなかでは2番目に多い疾患です。睡眠中に子どもの呼吸が乱れると、体はこれを窒息の状態だと認識します。気道の筋肉の弛緩や寝相の悪さなどが原因で起動が狭くなると、頑張って呼吸をしなくてはならず、呼吸の深さも理想的ではなくなります。このような状況だと、心拍数は増加し血圧が上昇、さらに脳の覚醒により睡眠は中断されてしまい、重要な脳内処理が妨害されてしまうのです。血液中の酸素濃度が低下し、脳と体の両方に影響を及ぼすこともあります。SDBスペクトラムに含まれる疾患には、閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）、いびき、上気道抵抗症候群（UAES）、呼吸努力関連覚醒反応（RERA）、口呼吸などがあります。

口呼吸は、鼻が詰まっていたり、鼻腔が狭かったり、あるいは周りの人が口呼吸をしているのを無意識に真似することで身につく習慣です。あまりにも多くの人が口呼吸のため、親は子どもの口呼吸の状況や問題を認識することはなく、むしろ無害だと考えているのです。口呼吸の話が出ると、親はよく、自分の子どもは口呼吸をしていないと言います。しかし、見るべきポイントを一度理解すると、驚くことに親自身も子どもも口呼吸であると自覚することが多いのです。口呼吸の習慣は鼻の機能を低下させ、鼻詰まりを引き起こします。また、口呼吸は血中酸素濃度を低下させることが研究で証明されています。

参考文献

著：Sharon Moore 監訳 井上敬介 訳 小川裕一郎ら：眠りで子どもは変わる ―健康な子どもを育むメソッド―：クインテッセンス出版株式会社