

# 睡眠中の嚥下は不安定で不確実

## 企図した嚥下の2割しか完遂できない症例もある

2020年3月

日本歯科大学睡眠歯科センターは令和2年2月15日に品川インターシティホールにて開催された第57回睡眠呼吸障害研究会で「睡眠中に生じる嚥下が不安定で不確実である」ことを報告しました。

唾液は睡眠中にも産生され、唾液の嚥下で鼻汁、逆流した胃液、肺からの喀痰などを胃内に流して呼吸の道である気道を常にきれいに保つことができます。話題のCOVID19に当てはめてみますと、口や鼻から侵入して咽頭で増殖したウイルスは汚物と同じように唾液に拭われ、唾液と共に胃内に嚥下されれば強力な胃酸で無力化されます。

もし嚥下が上手くいかないと、汚物を伴った唾液を肺に吸い込むことになってしまいます。いびきをかき人ならば、いびきの振動で汚物がエアロゾル化しますので、いとも簡単に肺に吸いこまれてしまうわけです。

今回の研究で、この大切な嚥下が睡眠により不安定で不確実になってしまうことがわかりました。すなわち、睡眠中は、のどに溜まった唾液を嚥下しようとしても嚥下できないことが多々あるのです。この傾向は睡眠が深いほど、また睡眠時無呼吸が重症なほど強く認められることもわかりました。

