成人の歯ぎしり

歯科と内科の連携が必須！

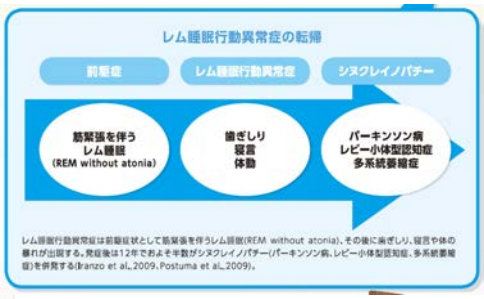
ぐっすりーぷ
Vol.15No.2
SAS支援会

〒951-8061
新潟市中央区
西堀通5番町
こうの歯科
(担当：河野)
025-226-6050

1面
「成人の歯ぎしり　歯科内科が連携」
「須田会長のしょっぺ店の楽しみ方」
「気になる医療ニュース」
2面
「思い出のぐっすりーぷトピックス」

・レム睡眠行動異常症とは

成人の歯ぎしりやくいしばりの多くはレム睡眠行動異常症によるものです。通常、レム睡眠中は筋肉が弛緩して、夢を見ても実際に体を動かすことはできないのですが、レム睡眠行動異常症はレム睡眠中の筋弛緩がなくなって筋肉が動くため夢の中の行動をそのまま引き起こします。この異常行動は、睡眠中の歯ぎしりやくいしばりから始まり、明瞭な寝言や激しい体動（同衾者を傷つけるような暴力的な行動のこともある）を続発させ、最終的にはシヌクレイノパチー（パーキンソン病、レビー小体型認知症、多系統萎縮症）という重大な脳の変性疾患に進展してしまいます（転帰図）。



・診断

診断には口腔や咽頭機能を解析できる特殊な睡眠ポリグラフ（Hybrid PSG）が必要です。

・治療

この疾患は、早期から歯・歯肉・歯槽骨・顎関節を侵しますので（病態写真）、それを防ぐマウスピースを導入し、異常な筋収縮を抑えるためには歯科では芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）、医科では柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）、酸棗仁湯（さんそうにんとう）、抑肝散（よくかんさん）、抑肝散加陳皮半夏（よくかんさんかちんぴはんげ）という漢方薬の処方が可能です。もし症状が収まらなければクロナゼピンやプラミペキソールといった強力な西洋薬を使います。さらにシヌクレイノパチーの症状が現れたら脳神経内科に投薬のバトンを継いで、歯科は摂食嚥下を管理し、誤嚥予防で患者を支えます。

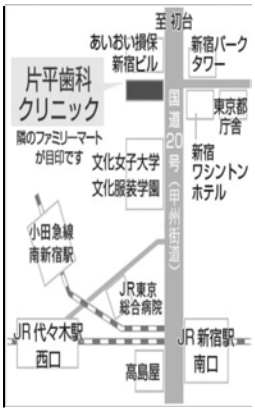
悪化した歯ぎしり
歯の表面に細かな亀裂が生じ、歯が崩壊する

しょっぺ店の楽しみ方47
「やきとりいち藤編」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会長

やきとりが大好きな私です。新潟駅を背にして左側、弁天町の細い路地に飲食店が建ち並ぶ猥雑な雑居ビルの一角にある「やきとりいち藤」さんにお邪魔してきました。

縄のれんと焼とりの赤い提灯がかかった入口から狭い階段を2階に上がると昭和レトロな雰囲気が漂うお店があります。カウンター6席に小さいテーブルが3つと広くはない店内ですが既に焼き鳥の煙が漂いいい感じ。カウンターの真ん中に陣取りメニューを確認すると、定番の焼き鳥はもちろんガツやテッポウなど珍しい部位の料理もあります。実はこちらの開店前の夕方早い時間から既に2軒はしごをしてビールを飲んできたので、ここではもう日本酒の熱燗一択。大きな徳利で来ると思いきや昔ながらのアルミのちろりにガラスのコップで来ましたよ。昭和のオヤジはこういうの好きなんだよなぁ。お通しに代わりのキャベツをつまみながら待っているとプリプリのレバーが到着。タレは割合あっさりめですがコロンと大きめでパサパサ感も無く絶妙の焼き加減です。レバーの美味しいお店はいいお店という持論があるのでもちろんこちらは合格ですね。そして煮込みは濃くモツとネギのみと至ってシンプル。柔らかく煮込まれたモツと熱い日本酒が合いますねー。お店で働いてるのは寡黙で職人気質風の主人と、明るくテキパキ動くお姉さんの2人。気がつけば店内はカウンター両サイドにカップル、テーブルもほぼ満席になっていて人気の程が覗えます。昔ながらの焼き鳥店が好きなにはぜひオススメしたいしょっぺお店でした。



医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

The Good Sleep Archives (21)

いびき　歯ぎしり　寝言

平成２８年版Medical Diaryへの寄稿文

第5巻11号（2014年11月）

いびき、歯ぎしり、寝言なんて、怖い病気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、歯ぎしりと寝言はレム睡眠行動障害という聞きなれない病気の初期症状であることはご存知でしょうか。

本稿では、睡眠歯科で扱っている睡眠時無呼吸症候群とレム睡眠行動障害について解説しようと思います。

⑴　怖い「睡眠時無呼吸症候群」、危険な「上気道抵抗症候群」、身近な「単純いびき症」

いびき症の中で最も重症な睡眠時無呼吸症候群は無呼吸などの呼吸障害と睡眠障害があるもの、上気道抵抗症候群は呼吸障害はないが睡眠障害があるもの、そして単純いびき症は呼吸障害も睡眠障害もないが、いずれ上位の病気に進行するものです。睡眠時無呼吸症候群が世の話題になった頃は、死につながる怖い病気と言われました。睡眠ポリグラフによる脳波の診断が進歩してくると、眠気の強い危険な病気、そして最近は、誰もがなりうる身近な病気と考えられるようになってきました。

⑵　原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

いびき症の原因は、睡眠時無呼吸症候群も、上気道抵抗症候群も、単純いびき症も共通で、口の奥で舌と軟口蓋（口蓋垂、俗にのどちんこ）が重なった部分でいびきが生じ、狭くなった隙間に口蓋垂が吸い込まれて無呼吸となります。「顎の骨格」が小さかったり、「肥満」で舌が肥大していたり、そして「低位舌」で舌が奥に下がっていたりして口の奥が狭くなると発症しやすいのです。ずれ上位の病気に進行するものです。

睡眠時無呼吸症候群が世の話題になった頃は死につながる怖い病気と言われました。睡眠ポリグラフによる脳波の診断が進歩してくると、眠気の強い危険な病気、そして最近は、誰もがなりうる身近な病気と考えられるようになってきました。

次号予告

⑶　「治療のカテゴリー」は6種類

次々号予告

⑷　寝言と歯ぎしりは「レム睡眠行動障害」

今月の気になる医療ニュース

4493 パーキンソン病、αシヌクレインのエピゲノム制御による病態を解明
4494 座って過ごすことは眠っているよりも心臓の健康に悪い
4497 顎関節症の慢性疼痛に対する介入の効果を比較
4498 鉄欠乏性貧血やMDSと紛らわしい「炎症に伴う貧血」
4499 「なぜ糖尿病の通院を自己中断したか」を尋ねたか
4500 発達障害のキホン～発達特性と神経発達症～
4501 高浸透圧性高血糖状態の発生率と臨床特性
4502 衛生仮説か旧友仮説 誰が本当の旧友か？
4503 喘息様気道炎症の軽減に、肺の末梢感覚神経のJAK1が寄与
4504 皮疹がない帯状疱疹、どのように診断？
4505 整形外科医が見落としがちな、腰痛患者に潜む別の疾病
4506 中年期の不眠症は後年の認知症リスクを高める可能性
4507 認知症治療薬が加齢黄斑変性の発症リスクを下げる可能性
4508 低線量CT肺がん検診の2次検査で高い合併症発生率
4509 老齢での記憶力低下、海馬のメラトニン代謝物減少が一因
4510 BoNTA直腸内注入は切迫性便失禁に有効
4511 短時間睡眠は女性のインスリン感受性を低下させる
4512 胸部X線画像で肺がんを診断する際にAIが読影医に及ぼす影響
4513 認知症なくとも80歳以上でAβの蓄積が加速
4514 糖尿病患者の低血糖と心血管イベントの因果関係は
4515 外傷、打撲傷に対する漢方薬の使い方
4516 トイレットトレーニングが子どものQOLに及ぼす影響を評価
4517 帯状疱疹ワクチン、実臨床での有効性は
4518 腸内細菌叢による肝細胞がん抑制の機序が明らかに
4519 「ほぼ全例」に導入は循環器科で17.0%
4520 骨格筋へのパルス超音波刺激に、「抗炎症」作用があることを発見
4521 双極性障害のうつ病エピソードに抗うつ薬投与は適切か？
4522 血清フェリチン値はMASLD長期予後の予測因子
4523 前糖尿病と喫煙の組み合わせは若者にとって致命的
4525 「殿様枕症候群」、特発性椎骨動脈解離に枕の高さと硬さが関与
4526 コロナ禍の3年があけ、日常に戻る移行期
4527 経口避妊薬は過敏性腸症候群のリスクを上昇、米ACG
4528 抗ウイルス薬治療後のCOVID-19リバウンド
4529 特徴的な顔貌を一目見て、小児神経科医が一発診断
4530 食物繊維がアレルギーを抑制するメカニズムをマウスで解明
4531 脂の多い魚の摂取はCVDリスクを低下させる

編集後記

残念ながら歯科大学には、睡眠医療の専門医資格を持つ教員がいない大学も少なくない。そんな大学で教育を受けた歯科医師が、レム睡眠行動異常症を知る由もない。

日本睡眠学会の臨床睡眠検査マニュアルを執筆する際に５００編の歯ぎしりの論文を読んだが、咬合（かみ合わせ）が原因で発症したものは一編もなかった。なのに、歯科医師の咬合治療が歯ぎしりの治療として横行しているのは本当に残念である。（河）

本紙のホームページが大きく変わりました

http://sleptwell.jp/

① 睡眠障害自動診断（その場で結果がでます）
② 本紙のバックナンバー（第１号から全号）
③ コミック『いびき症三兄弟』（全巻）
④ 好評いただいたトピックス集
⑤ 睡眠に関する耳より情報や豆知識

こばやし内科
すいみん医科歯科センター　医科本部
内科・歯科
小林義昭
河野正己
中央区紫竹山6
025-246-5600

こうの歯科
すいみん医科歯科センター　歯科本部
歯科・口腔外科
河野美砂子
河野　茜
中央区西堀通５
025-226-6050

古町心療クリニック
すいみん医科歯科グループ
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前６
025-224-7771