特集「低位舌の病態と病因」

ぐっすりーぷ
Vol.8 No.9
SAS支援会

〒151-0053
東京都渋谷区
代々木3-24-3
片平歯科クリニック内
電話
03-5371-3018

「低位舌の病態と病因」

北村雄樹（キタムラ歯科医院（新潟市））
片平治人（片平歯科クリニック（東京都渋谷区））

¶1　低位舌ってどんな病気?

舌が口蓋（こうがい）の粘膜から離れた状態を低位舌といい、子供から大人まで年齢を問わずに発症します。さほど重大な病気には思えないかもしれませんが、重症の場合は「のどのつかえ」「誤嚥（ごえん）性肺炎」、そして「睡眠時無呼吸症候群」などの原因になります。

東京消防庁によると「過去5年間で餅などをのどに詰まらせて救急搬送された方は毎年100人前後おり、その多くの方が65歳以上の高齢者」と報告されております。この中には、低位舌が原因であった事故が多々含まれていると思われます。

「睡眠時無呼吸症候群」では低位舌が、肥満で肥大した舌と同じように気道を狭くして、無呼吸を悪化させます。その影響は肥満者ほど受けやすい傾向がありました。

先々月開催された第42回日本睡眠学会で低位舌の典型的な症例を報告しましたところ（本誌八巻八号）、学会に参加した専門家の間でもまだ危険性が十分に認識されていなかったため、多くの先生方の関心を集めることができました。

¶2　低位舌の原因はなに?

上顎が狭くて口蓋に舌が届かないとか舌のスジが短いとかの構造的な原因もありますが、殆どは口呼吸や喫煙などによる機能的な原因です。また肥満で舌が肥大して舌を支える舌骨上筋群がハンモックが緩むように弛むと、舌や舌骨が下垂してしまうことがあります。

その結果、嚥下機能が障害され、のどをつかえさせたり、正常に飲み込むことができなくなってしまいます。特に女性では更年期や閉経の時期にこの傾向が強くなりますので、定期的に低位舌のチェックが必要です。

1面
「特集　低位舌の病態と病因」
「新潟の楽しみ方　しょっぺ店」
2面
「いびき症三兄弟　シーパップの巻」
「気になる医療ニュース」

セルフチェック十二項目

A群
- □舌の周りに歯型がつきますか?
- □舌の正中がくぼんで平たいですか?
- □舌小帯（舌のスジ）が短いですか?

B群
- □舌っ足らずで滑舌が悪いですか?
- □クチャクチャ食べる音を出しますか?
- □誤嚥や誤嚥性肺炎の経験はありますか?

C群
- □口呼吸ですか?
- □口が乾きやすいですか?
- □口臭や歯周病はありますか?

D群
- □嚥下時に舌が口蓋まで届きますか?
- □口蓋に舌を貼り付け維持できますか?
- □水を口に含んで「イー」の口で唇を開けこぼさずに飲み込めますか?

判定
一項目でも当てはまれば低位舌の可能性があります。すべての群で一項目以上当てはまる場合は確実に低位舌です。

新潟の楽しみ方「しょっぺ店シリーズ」

支援会会長　須田和行

世の中には星の数ほども飲食店が溢れていますが、私が個人的に好きなのが「しょっぺ店」です。しょっぱい味付けのお店、というのではなく、長年常連さんから支持され続け、独特の雰囲気と味わいがしっかりと染みついた飲み屋さんの事。実は大学の同窓会で毎月例会をやっているのですが、そこから派生し年に数回私が開催しているのが「ディープツアー」と言って、毎回市内各所の「しょっぺ店」を数人で訪れ基本3軒を5000円で飲み回るというもの。千円でべろべろまで酔えるという、いわゆるせんべろ路線ですね。

しょっぺ店　その一「喜ぐち（古町通り十番町）」

さてこのツアーを古町界隈で開催した時は、下町（しもまち）の王道「喜ぐち」さんへ。ここは大学時代から30数年通っているお店で、新潟の酒飲みなら知らない人はいないほどの名店。あの酒場放浪記の吉田類さんも訪れています。しょっぺ店訪問の基本はまずお店の看板メニューを頼む事。といってもここは刺身から一品料理、タレカツ丼から果てはラーメン、餃子まであるので迷うところです。しかし私は30数年食べ続けてきた角煮を迷わず注文。お箸で切れる位トロトロに煮込まれたちょっと甘めの味付けが堪りません！冷えたビールをキューッと煽って喉を潤した後は壁に掛かったおすすめ品からフナベタの刺身やバイ貝酒蒸しなど酒飲みが好きそうな肴を見繕って注文。いつしかビールから日本酒にシフトして本格的な飲みモードに突入です。しかし、しこたま飲んでお腹いっぱいなのに何故かアツアツの餃子が欲しくなるのはどうしてなんでしょう。飲んべえの悪い癖ですな。ちなみにこのお店、今は若手夫婦が主に切り盛りしていますが、早い時間に出ている先代のお母ちゃんはお店に出てもう数十年。優しい笑顔に癒されるのもしょっぺ店の味わいですね。

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

今月の気になる医療ニュース

1702 “睡眠薬遊び”若者に蔓延か 衝突事故で暴走車運転
1703 「患者中心の医療」で医療費増大か
1704 「緊急対応宣言」で新患や救急受け入れ制限
1705 「自分は運動不足」と考えるだけで寿命が縮む？
1706 １歳児、食塩小さじ１杯程度で致死的の恐れ
1707 「がん見落とし」報道 「検診の評価困難」がんセンターが指摘
1708 乳幼児突然死症候群の鑑別に血中セロトニン測定が有用か
1709 アトピー患者は糖尿病リスクが低い？
1710 アルツハイマー 歯周病が誘発 九大、関与の酵素特定
1711 がん治療薬「オプジーボ」、重い副作用１０％
1712 まばたき・目の開き…ＡＩで運転中の眠気予測 パナ開発
1713 マンション侵入の男性無罪 「多剤使用で心神喪失」
1714 よく眠れないとアルツハイマー病リスクが増大する仕組み
1715 運送業界の闇商発 「個人償却制」重大事故の温床
1716 喫煙率１８・２%で過去最低 ＪＴ調査
1717 公務員の定年延長検討 段階的に６５歳案
1718 高学歴ほど低い「病気リスク」…収入は関係なし
1719 高尿酸値と関連する健康リスクは2つのみ
1720 高齢者の高血圧、終末期は治療中止も 学会が初の指針
1722 高齢者の多剤対策で中間案 - 適正使用ガイドライン策定
1723 高齢者高血圧に診療指針 - 虚弱抑制へ降圧治療を推奨
1724 高齢者多剤服用で検討必要な9薬効群示す
1726 歯が多いと健康寿命長い 東北大、７万人で分析
1727 歯周病有病率、歯科知識の情報源で差
1728 自宅から睡眠導入剤押収…「錠剤砕いて入れた」
1729 小児喘息が成人期の左室肥大に関連
1731 寝室の騒音は男性不妊をもたらす？
1733 睡眠剤で事故起こさせる ７１歳准看護師殺人未遂疑い
1734 即効性の睡眠剤混入か 運転直前に飲ませた疑い
1735 他人の細胞で肝硬変治療 新潟大、実用化へ治験開始
1736 体の大きい男性は悪性度の高い前立腺がんになりやすい？
1737 朝食前の運動は24時間総脂肪酸化量を増大させる
1742 脳トレの認知症予防エビデンスなしと見解
1743 脳梗塞、歯の細胞から薬開発へ 後日投与でも後遺症抑制
1744 風邪の治療を見直そう 耐性菌抑制へ国が手引
1745 物損１時間半後に死亡事故 同僚女性、睡眠剤影響か
1747 毎日野菜を食べる人は夜間頻尿になりにくい？
1748 無症候性心房細動の脳卒中、症候性の2倍

（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

連載「いびき症 三兄弟」　原作 河野正己

シーパップの巻 その 2/5

編集後記

今月号から支援会会長による「新潟の楽しみ方」という新しい連載が始まりました。第一回は小生もお世話になる「喜ぐち」さんでした。今後はどんなお店が紹介されるか楽しみです。

睡眠薬、一転変わって、気になる医療ニュースで取り上げられているのは睡眠薬の乱用です。遊びや殺人にも使うそうです。関連業界の自主規制を願うばかりです。河

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

編集部へのお問い合わせは goodsleep@sleptwell.jp まで

① 睡眠時無呼吸症候群を取り巻く病気（バックナンバー）
② コミック『いびき症三兄弟』（バックナンバー）
③ 気になる医療ニュース
④ 睡眠に関する耳より情報や豆知識

Many thanks to all our sponsors

こうの歯科
歯科・口腔外科
河野美砂子
中央区西堀通５
025-226-6050

恩田クリニック
心療内科・内科
恩田　晃
柏崎市東本町１
0257-21-6788

古町心療クリニック
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区古町通５
025-224-7771