

このテストを使ってあなたの昼間の眠気をチェックしましょう!

# 眠気のチェック

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいとうとする(数秒~数分眠ってしまう)と思いますか。最近の日常生活を思い浮かべてお答えください。以下の状況になったことが実際になくても、その状況になればどうなるかを想像してお答えください。

## 各項目1つだけ○をつけてください

うとうとする可能性は、  
0=ほとんどない 1=少しはある 2=半々くらい 3=高い

質問	回答
1 すわって何かを読んでいるとき (新聞・雑誌・本・書籍など)	0 1 2 3
2 すわってテレビを見ているとき	0 1 2 3
3 会議、映画館、劇場などで 静かにすわっているとき	0 1 2 3
4 乗客として1時間続けて 自動車に乗っているとき	0 1 2 3
5 午後に横になって、休息を とっているとき	0 1 2 3
6 すわって人と話をしているとき	0 1 2 3
7 昼食をとった後(飲酒なし)、 静かにすわっているとき	0 1 2 3
8 すわって手紙や書類などを 書いているとき	0 1 2 3

合計が**11点以上**の方は  
眠気が強いとされ、注意が必要です。

睡眠時無呼吸症候群の疑いがある場合には、専門機関の診察を受けてください。

ESS日本語版 JESS™ (Japanese version of the Epworth Sleepiness Scale)

調査票を商業目的、または政府機関で使用される場合は、  
ライセンス登録の手続きが必要ですので、下記へお問い合わせ下さい。

問合せ先: iHope International株式会社  
URL: <http://www.sf-36.jp/> E-mail: [qol@sf-36.jp](mailto:qol@sf-36.jp)

出典 Takegami M, Suzukamo Y, Wakita T, Noguchi H, Chin K, Kadotani H, Inoue Y, Oka Y, Nakamura T, Green J, Johns MW, Fukuhara S. Development of a Japanese version of the Epworth Sleepiness Scale (JESS) based on Item Response Theory. Sleep medicine 2009; 10: 556-65.

ERKODENT®

オーラルアプライアンス

# Sleep Splint

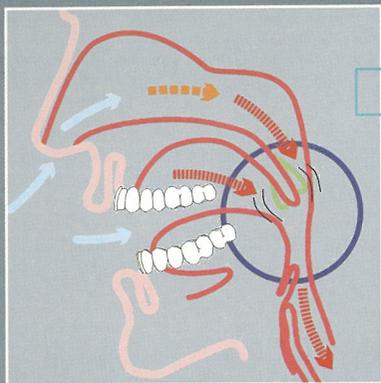
スリープスプリント



ERKODENT®



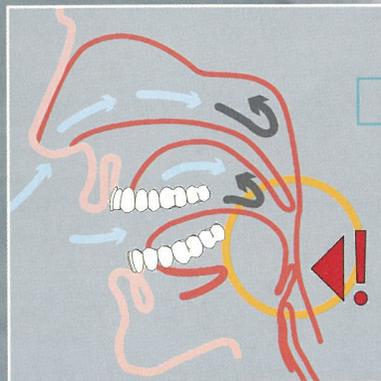
お問い合わせ



いびきのしくみ

## いびきのメカニズム

現在先進国に住む人の最大40%がいびきをかかといわれています。いびきは、呼吸時、空気の通り道である上気道(喉(咽頭)や鼻(鼻腔))の粘膜が強く振動して振動音や抵抗音が発生する症状です。起きている状態の呼吸では音は鳴らず、睡眠中の呼吸時にしか音は発生しません。初期または軽度のいびきは、健康状態に影響はありませんが、睡眠時無呼吸症候群や異常ないびきは、健康状態に大きな影響を与えるリスクが非常に高くなります。そのため、スリープスプリント等によって症状を改善することができます。



睡眠時無呼吸症候群

## 睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)とは?

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠時に無呼吸状態になる病気で、SAS(Sleep Apnea Syndrome)とも呼ばれています。無呼吸状態とは、上気道(のど(咽頭)や鼻(鼻腔))が完全に閉塞し、呼吸が10秒以上止まっていることを指し、この状態が7時間中に30回以上、あるいは1時間あたり5回以上あると睡眠時無呼吸症候群(SAS)となります。睡眠時に発生する無呼吸状態は、重度になると日中に眠気を引き起こすだけでなく、合併症(高血圧、心筋梗塞、脳血管障害、心臓冠動脈障害など)を引き起こす原因になる場合があります。

### 参考資料①

AHI(無呼吸低呼吸指数)とは、睡眠時無呼吸症候群の程度を測る指標です。睡眠時の1時間における無呼吸または低呼吸状態の回数を数え、重症度を判断します。AHI(無呼吸低呼吸指数)が0~5の場合は通常状態、5~10は軽度、10~20は中度、20以上は重度とみなされます。

### 参考資料②

閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)とは、大きいいびきによる呼吸障害が特徴です。夜間、大量に汗をかき、頻尿、ドライマウスなどが閉塞性睡眠時無呼吸(OSA)の兆候と言われています。

## サイレンサーSLを用いたスリープスプリントの機能

サイレンサーSLを用いたスリープスプリントは、上顎用と下顎用のスプリントを専用バンドにより連結された、下顎可動型の歯科用装置です。下顎を通常位置より前方位置に固定することにより、睡眠時下顎の後退により発生する上気道(のど(咽頭)や鼻(鼻腔))の閉塞や狭窄を防止することが可能で、呼吸の速度だけでなく、いびきの原因となる軟組織の振動も軽減させます。サイレンサーSLを用いたスリープスプリントは、顎の動作を妨げずに、下顎の後方移動を防止します。装着性が高く、効果的なスリープスプリントです。

### 参考資料③

臨床試験によれば、下顎が前方にあることにより、患者の80%以上でいびきの軽減がみられ、無呼吸指数は最大50%改善する可能性があります。



スリープスプリント装着時

## スリープスプリントに適した症例

- ▶ 上気道(のど(咽頭)や鼻(鼻腔))の狭窄が原因で発生するいびきの症例に適しています。小型な口腔内装置のため、口呼吸を妨げることはありません。
- ▶ 重度の肥満の場合には、効果が限定的になる場合があります。(BMI値が30を上回る場合には、効果が大幅に低下すると考えられます。)
- ▶ 無歯の方のご使用頂けません。(残存歯が十分な安定力を有しているか、十分な安定力のある部分入れ歯に固定してご利用下さい。)
- ▶ 睡眠時無呼吸症候群の疑いがある場合には、まずは専門機関にご相談ください。

## 装着のポイント

装置装着後、違和感を感じる場合があります。こうした違和感は短期間で解消されます。

## 副作用

- ▶ 装着したことで歯が移動した場合には、担当の歯科医師にすぐに知らせ、使用の継続をご相談ください。
- ▶ 着脱後、下顎の位置が少し変化し、噛み合わせの変化を感じる場合があります。複数の試験の結果、こうした症状は短期間で消え、影響がないことがわかっています。
- ▶ 使用開始直後、唾液の分泌増加がしばしばみられますが、通常はすぐに減少します。

1-6 Oral appliances for snoring and obstructive sleep apnea: a review, Ferguson, Cartwright, Rogers, Schmid-Novara Sleep, Vol. 29, No. 2, 2006

Oral appliance therapy for the management of sleep disordered breathing: an overview, Robert T. Rogers, D.M.D. Sleep and Breathing, Vol. 4, No. 2, 2000

Dental considerations in upper airway sleep disorders: a review of the literature, Ivanhoe, Cibirka, Lefebvre, Parr The Journal of Prosthetic Dentistry, Dec. 1999, 685

Mandibular advancement splints and CPAP in patients with obstructive sleep apnoea: a randomized cross over trial L'Estrange, Luo, Smith, Grant, Simonds, Spiro, Battagel European Journal of Orthodontics 24 (2002) 239-249

Mandibular advancement and sleep disordered breathing Clark, Kobayashi, Freymiller • CDA Journal, April 1996 Dentistry's role in the diagnosis and co-management of patients with sleep apnoea syndrome A. H. Friedlander, I. K. Friedlander, M.A. Pogrel British Dental Journal, Vol. 189, No. 2, July 22, 2000