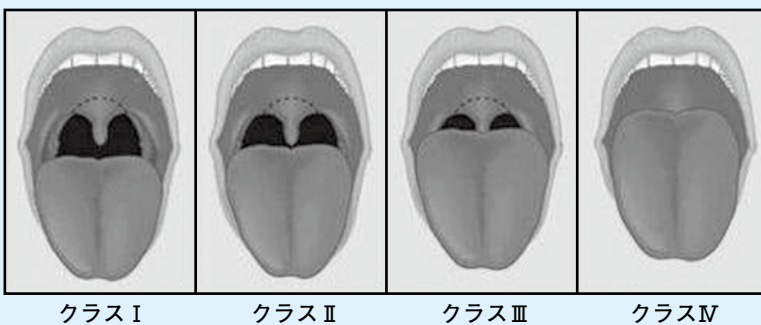


笠間市睡眠医療ネットワーク 第2報

「睡眠時無呼吸」早期診断早期治療プロジェクト ～あなたの“口蓋垂こうがいすい（のどちんこ）”は見えますか？～

睡眠時無呼吸症候群のセルフチェック

あなたは、“いびき”をかくといわれませんか？いびきは睡眠時無呼吸の初期症状です。鏡を使って、自分の口の中いんとうくう（咽頭腔）を見てみましょう。口をできるだけ大きく開けて、舌をできるだけ前に突き出してください（下図）。あなたの口蓋垂（いわゆる“のどちんこ”）は、良く見えますか？



クラスⅢ、Ⅳのように口蓋垂（のどちんこ）が良く見えない人ほどいびきが激しく、睡眠時無呼吸も重症である可能性が高くなります。

クラスⅢ、Ⅳのように口蓋垂がよく見えない方は、広報かさま4月号で紹介した医療期間を受診して、まずいびきと無呼吸の重症度を検査することが大切です。

重症度により治療法は異なりますが、主な治療法として、医療機関が行う持続陽圧呼吸療法（CPAP：シーパップ）と歯科医療機関が行う口腔内装置（マウスピース）があり、いずれも寝ている間の気道を広げる治療方法です。

<笠間市内参加歯科医療機関一覧>

マウスピース作成等、治療内容については各機関へお問い合わせください。

No	医療機関名	電話番号	検査方法	No	医療機関名	電話番号	検査方法
1	あさひ歯科クリニック	0296-78-0821	マウスピース作製	13	河村歯科医院	0296-72-7123	マウスピース作製検討
2	奥田歯科医院	0296-78-2355	マウスピース作製	14	田崎歯科医院	0296-72-0123	専門医へ検査依頼予定
3	清浦歯科	0296-77-9025	マウスピース作製	15	つなかわ歯科医院	0296-72-7127	専門医へ検査依頼予定
4	清宮歯科医院	0296-77-5722	マウスピース作製	16	塙歯科医院	0296-72-1397	マウスピース作製
5	たち歯科	0296-77-8120	マウスピース作製検討	17	松井歯科医院	0296-71-0840	マウスピース作製
6	智晴歯科医院	0296-78-2732	マウスピース作製検討	18	湊歯科医院	0296-72-1818	マウスピース作製検討
7	友部歯科診療所	0296-77-8841	マウスピース作製	19	あべ歯科クリニック	0299-37-6886	マウスピース作製
8	村上歯科医院	0296-77-0187	マウスピース作製	20	うめさと歯科クリニック	0299-56-6280	マウスピース作製検討
9	石本病院（歯科）	0296-72-4051	マウスピース作製検討	21	菅谷歯科医院	0299-45-8360	マウスピース作製検討
10	太田歯科医院	0296-72-0881	マウスピース作製検討	22	出久根歯科医院	0299-45-4683	マウスピース作製検討
11	かさま歯科	0296-72-7737	マウスピース作製	23	仲田歯科医院	0299-45-5110	マウスピース作製
12	神里医院（歯科）	0296-72-0177	内科とともに診察 マウスピース作製	24	中山歯科医院	0299-45-2205	マウスピース作製

【問合せ】健康増進課（友部保健センター内）TEL0296-77-9145