

低位舌

睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気

2010年11月

いよいよ第三の原因、「低位舌」の解説です。低位舌とは舌が上顎の粘膜（口蓋といいます）から離れて舌足らずの状態です。上顎が狭くて舌が届かないとか、舌下のすじが短いとかの構造的な原因と口呼吸や喫煙などによる機能的な原因があります。

まずは、ご自分の様子を観察してみてください。口を閉じた状態で舌が上顎に張り付いていますか？もし張り付いてなければ、あなたは低位舌です。次に、嚥下（ごくと唾を飲む）して張り付くかどうかみてください。それでも張り付かなければ構造的な原因で、手術の適応があるかもしれません。嚥下して張り付くなら機能的な原因で、「舌のトレーニング（舌トレ）」をお薦めします。

この低位舌は、肥満で肥大した舌と同じように、気道を狭くして無呼吸症を悪化させる原因になります。図のように、その影響は肥満者ほど受けやすい傾向があることが当センターの研究でわかりました。

