

レム睡眠行動障害と歯ぎしり

寝言と歯ぎしりの意外な関係

2012年3,4月

今年の日本睡眠学会のシンポジウムでは歯ぎしりのセッションを担当しますので、今号は歯ぎしりとレム睡眠行動障害の関連についてお話します。無呼吸とは関係ないと思うかもしれませんが、歯ぎしりもレム睡眠行動障害も身近な病気ですので、ちょっとお付き合いください。

歯ぎしりは「子どもの時分にあってもどうせ大人になれば消えるもの」と信じている人も多いと思います。それは、今まで研究してきた歯科医らがかりかり音を歯ぎしりと考えたからです。歯ぎしりには食いしばりや歯がゆるんで音が出ないものもあります。

実は、睡眠中に歯ぎしりが起こること自体が問題で、音が出ないから、歯がなくなったから治療しなくていいという訳にはいきません。そこで問題になるのは、レム睡眠行動障害という病気です。レム睡眠では夢を観ますが、全身が金縛りで動けない状態になりますので、夢を観て寝言を言ったり体を動かしたりすることはできません。しかし、できない筈ができてしまうのが、このレム睡眠行動障害なのです。そして、もしかしたら、歯ぎしりがこの病気の前駆症状かもしれないのです。

この二つの病気の関連を明らかにするのが今度のシンポジウムでの私たちの使命です。レム睡眠行動障害は脳自体の病気で、発症して10年以内に50%の患者がレビー小体型認知症、パーキンソン病、多系統萎縮症という恐ろしい病気を引き起こします。まだ予防法はありませんが、歯ぎしりの研究から新たな事実が見つければいいと思っています。

この二つの病気について論文を渉猟しておりましたところ、1994年の「歯ぎしりはレム睡眠行動障害の初期病変である」という論文にたどり着きました。書いたのは日本の睡眠学者、それも睡眠学会でよく見かける方です。残念ながら彼女の説はそこで途絶しましたが、18年後の今年、学会のシンポジウムで披露して彼女の業績を讃えたいと思います。

シンポジウムの準備を進めていると、歯ぎしりは様々な病気と関連する複雑な症候群であり、精神科、神経内科、歯科、心理学者など多くの分野の学者が研究してきたことがわかりました。しかし、研究者によって病気の定義や診断法がまちまちで、分野の違う専門家がそれぞれ勝手なことを主張し、簡単には収拾がつくものではありません。ぐっすり一歩の読者にこんな愚痴をこぼしても仕方ありませんが、とにかく収拾を図るためには科学的な診断技術を持つ睡眠学者が乗り出さなければならないことを痛感しました。

さて、一口に歯ぎしりと言っても様々な病態があり、中にはレム睡眠行動障害のような重大な疾患の前触れのこともあります。私たちはまず、従前のあいまいな分類を排して、睡眠ポリグラフを用いた新しい診断法による新しい分類法を考えました。これに従って診断を行えば、危険な歯ぎしりを見逃すことはなくなると期待しております。