

低位舌の病態と病因

2017年9月

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、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。

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。