

# 腹式呼吸は睡眠時無呼吸を軽減する？

2020年11月

来る11月21,22日に開催される日本睡眠歯科学会に日本睡眠学会の専門医資格を有する北村雄樹先生（キタムラ歯科医院（新潟市））が腹式呼吸による舌骨の尾側牽引（カウダールトラクション）によって睡眠時無呼吸が軽減する可能性を報告する。

腹式呼吸は腹腔の上部で肺との境にある横隔膜を使って行う呼吸である。横隔膜は、全身の筋肉が弛緩するレム睡眠でも機能する数少ない筋肉で、呼吸筋では唯一のため、この筋肉の働きが悪いとレム睡眠中に呼吸ができなくなってしまう。

北村先生は本紙第11巻7号で報告したようにレム睡眠で悪化する睡眠時無呼吸を研究しており、その折に、横隔膜を使った腹式呼吸が睡眠時無呼吸を軽減させたり、その治療のために使うマウスピースの効果を増強させたりする可能性を発見した。

そもそもカウダールトラクションの概念は、日本歯科大学大学院全身関連臨床検査学講座の河野茜先生（医学博士）が筋肉を弛緩させた全身麻酔下のヒトを対象に研究した結果をSLEEP（2018年）に報告したのが最初で、今回はその概念をマウスピースの臨床に応用したことになる。

北村先生によると、「多くの睡眠時無呼吸症患者は常日頃からカウダールトラクションを繰り返しているため舌骨が低下してカウダールトラクションが起きにくくなっている。マウスピースの作用で舌骨を挙上させるとカウダールトラクションが起こりやすくなる可能性がある」とのこと。

今後は河野茜先生の指導の下、カウダールトラクションの概念を用いてレム睡眠優位の睡眠時無呼吸のメカニズムを解明したいと語っている。