

危険な 睡眠中の誤嚥

未治療の睡眠時無呼吸症患者（重症）では、誤嚥性肺炎のリスクがひと晩に2.4回もあることを第46回日本睡眠学会に報告

2021年10月

肺炎は日本人の死亡原因第3位、そのうち80代の約8割、90歳以上の9.5割以上が誤嚥性肺炎と報告されています。2014年にまとめられた大規模な疫学研究では睡眠時無呼吸症患者が肺炎となるリスクは1.2倍もあり、C P A P治療を行ったとしても残念ながらリスクは下がらないと報告されました。そこで日本歯科大学睡眠歯科センターでは、全身関連臨床検査学講座（大越内科学教授）と共同で睡眠中の誤嚥について研究を行い「健常者でも誤嚥性肺炎のリスクとなる誤嚥が睡眠中に観察され、その誤嚥の頻度は睡眠時無呼吸症が重症化するほど高まる」ことを発見し全身関連臨床検査学講座の河野 茜 博士（医学）が日本睡眠学会に報告しました。日本呼吸器学会によると、誤嚥性肺炎は嚥下機能の低下した高齢者、脳梗塞後遺症やパーキンソン病などの神経疾患や寝たきりの患者に多く発生するとされておりますが、この研究では、そのような合併症のない健常者や睡眠時無呼吸症患者でもリスクになりうるということがわかりました。さらにその原因となる頭頸部領域の形態異常を発見しており、学術誌に投稿するとともに誤嚥予防のための臨床応用を検討中です。

睡眠時無呼吸症患者に呼吸を改善させる枕や寝具、睡眠姿勢などの代替医療が推奨されることがありますが、そのような方法は呼吸を改善させる一方で、嚥下を妨げて誤嚥の原因となってしまうこともあります。必ず日本睡眠学会の専門医資格を持つ医師や歯科医師の指導で適用してください。

最後に、誤嚥によって肺炎を起こすのは肺炎球菌や口腔内の常在菌である嫌気性菌が多いとされますので、予防のため肺炎球菌ワクチンの接種や就寝前の口腔清掃を怠らないようお願いします。