

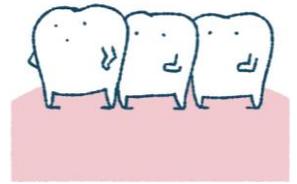


しーぱっぶ CPAP外来通信 第204号

2022.5
呼吸器内科



皆様こんにちは♪
CPAP 外来通信を手にとっていただき有難うございます。
さて今回は、快眠雑誌 NERUZO より『睡眠時無呼吸症候群：
SASと日本人の関係』についてのお話をご紹介します



あなたは縄文系？それとも弥生系？

日本人は約2万年前に南方から移住してきた南方アジア人の特徴を有している縄文人と、弥生時代に始まり(約2300年前)に大陸から集団で移住してきた北方アジア人の特徴を有した渡来系弥生人に分類されることが、人類学の研究で明らかになっています。全体として日本人は北方アジア人の影響が強く、縄文系が20～30%、弥生系70～80%の割合で構成されていると言われています。
日本人の多くを構成している弥生系の特徴の一つには、顎が小さいことが含まれていますので、これが日本人の特徴となっています。



▲遺跡から出土した人骨により復元した縄文人と弥生人のイラスト(国立科学博物館 石井礼子氏原図)¹⁶⁾

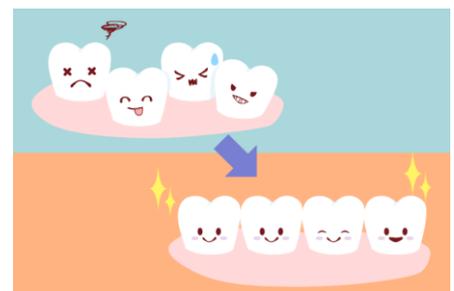
肥満にならないと睡眠時無呼吸を発症しない縄文系の日本人と、痩せていても睡眠時無呼吸を発症する弥生系の二系統の日本人がいるということなのです。

歯並びとSASの深い関係

なぜ痩せていても発症するのか？それは顎が小さいことに関係します。顎が小さいと歯の大きさとの間にアンバランスが生じ、歯並びが悪くなってしまいます。顎が小さいことが原因でおきるいびきや睡眠時無呼吸の方には歯並びが悪い方が多く含まれているそうです。

太ってなくても睡眠時無呼吸を発症するのが日本人の特徴なのです。

鏡で上下の前歯の歯並びや噛み合わせをチェックしてみてください。
歯並びが悪かったり、下の前歯が上の前歯の裏にほとんど隠れている状態ではないですか？加えていびきを指摘されているようでしたら睡眠時無呼吸の検査をお勧めします。
呼吸器内科にてご相談ください。



来月の CPAP 外来は第 2 木曜日の 5 月 12 日(Dr栗林)、第 4 木曜日の 5 月 26 日(Dr栗林)に行いますので、お間違えのないように受診してください。

☆ 過去の CPAP 外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科

