

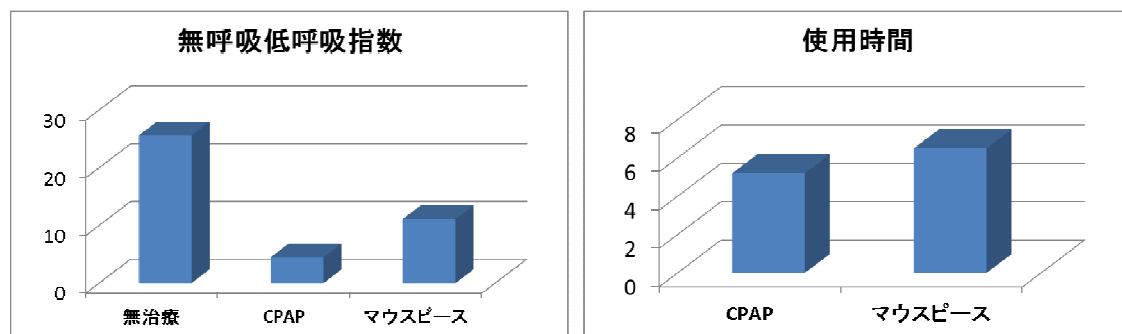
体重を減らすと無呼吸が軽くなって CPAP を卒業出来る場合があります、それに向けて体重減量に励んでおられる方も多いと思います。体重減量での CPAP 離脱は、平均すると初期の体重の 15%程度の減少が必要で、容易なことではありません。しかし、数%の減量でも達成されている場合マウスピースに変更できるケースは少なくありません。ただその効果は CPAP よりは劣るので、積極的にはお勧めしていませんでした。最近、CPAP とマウスピースの効果を交互に比較した研究が発表されましたので、それを紹介したいと思います。

CPAP とマウスピースの効果の比較

オーストラリアの病院でおこなわれた研究です (Am J Respir Crit Care Med 2013;187: 879-887)。新しく睡眠時無呼吸と診断された中等症・重症の睡眠時無呼吸の患者 126 名で、CPAP とマウスピースの治療をそれぞれ 1 か月ずつ行って、どちらがより有益かが検討されました。対象のうちの半数は CPAP→マウスピースの順、半数はマウスピース→CPAP の順で治療がされました。対象患者のうち最後まで検討ができたのは 108 名でした。

結果は、無呼吸低呼吸の回数の改善においては CPAP の方が優れていましたが、使用時間はマウスピースの方が長い傾向がありました。結果としての 24 時間血圧には差が無く、眠気や自動車運転技能は CPAP とマウスピースでは同等に改善、生活の質 (QOL) についてはマウスピースの方で改善がやや勝っていました。この結果の解釈は、CPAP の方が無呼吸を改善する効果は高いが、十分な時間使用できない人があり、全体としての効果はマウスピースと CPAP で差がなかったということだと思われます。

CPAP の心血管障害防止効果や交通事故防止効果は多くの研究で確立されており、一方マウスピースはまだ効果についての証拠の積み重ねが少ない傾向があります。しかし、この研究は、CPAP が充分時間実施できない患者さんにおいては、マウスピースを試みる価値は充分あることを示していると思います。



福岡病院でのマウスピース治療

福岡病院で睡眠時無呼吸と診断された約 3000 名の患者さんで CPAP が最初に行われたのは約 1000 名、マウスピース治療が最初に行われたのは約 1600 名です。その選択は重症度、肥満度、合併症、歯の状態などを考慮して決めています。現在 CPAP 治療中の方は、マウスピースより CPAP が最初の時点で望ましいと判断されているとおもわれますが、一部の方は、マウスピースでも治療できる場合があります、特に体重が最初より減っている場合は検討の価値があります。マウスピースへの移行を希望される方は診察の際にお伝えください。