

# 令和5年度 ウララ講演会 開催レポート

## 令和5年度 ウララ講演会（第22回土浦市歯科医師会市民公開講座） を開催いたしました！

令和5年10月15日（日）に開催したこの講演会は、県南生涯学習センターと土浦市歯科医師会の共催事業で、大人向けの講演会は3年ぶりに実施することができました。

雨模様の日となりましたが、県南地域以外の市町村や県外も含めて74人の方にご参加いただきました。

第1部では、医療法人慶友会 守谷慶友病院 いびき・無呼吸センター長、筑波大学名誉教授の佐藤 誠氏に睡眠中の睡眠時無呼吸症候群といびきによる健康障害や対策についてご講話いただきました。

痩せている人でもさまざまな要因でいびきや無呼吸症候群の症状が出ることや、60代以上の方のほとんどが無呼吸という統計があること、無呼吸症候群に悩む方の実際の映像や音声に驚きの声があがっていました。

第2部では、東京医科大学茨城医療センター口腔外科 顎顔面インプラントセンター教授 松尾 朗氏に、歯科の視点からいびきと無呼吸に対する対策についてご講話いただきました。

マウスピースや歯科手術などのさまざまな治療方法について、なかなか聞くことのできない情報も得ることができました。

質問フォームを活用し講話後に質疑応答の時間を設けました。

「睡眠中2～3時間おきに目覚めてしまう。トイレが近いのかなと思っていたが、無呼吸のため起きてしまう可能性が高いのでしょうか。見分け方はあるか。」

「子供(小学生)が寝息を立てるのは将来の無呼吸に繋がりますか？」

など日常の悩みや疑問などさまざまな質問に対し佐藤先生と松尾先生にお答えいただき、より充実した学びの機会となりました。

アンケートには次のような回答がありました。

「家族の無呼吸症候群の治療で悩んでいた。どこの科に受診すれば良いか、治療法も知り安心した」

「無呼吸の怖さを分かり易く説明してくださり、自分も検査を受ける必要性があると分かりました」

「初めて聞く内容が多くあり非常に参考になった。自分でもネット等で調べたい」

「無呼吸の外科治療があたくさんあって勉強になった」

「自分自身がいびきと無呼吸の症状があり、近日中に受診するきっかけとなりました」

など、大変好評の声をいただきました。

今回の講演会をきっかけに身近な人やご参加された方のこれからの治療や対策の参考になれば幸いです。

