

種類	減量	体位変換療法	口腔内器具	持続陽圧呼吸療法
			(マウスピース、スリープスプリントとも呼ばれている)	CPAP
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養指導 ・ダイエット 	<ul style="list-style-type: none"> ・背中枕の使用 ・パジャマの背中にポケットをつかってテニスボールをいれる 	<ul style="list-style-type: none"> ・上下の歯の間にはめ、下顎を前方に引き出す 	<ul style="list-style-type: none"> ・本体とホース、鼻マスクから構成され、鼻マスクをヘッドギアで固定する ・陽圧をかけた空気を鼻マスクを使って鼻から気道に送り込む
どこに行けば治療が可能か	<ul style="list-style-type: none"> ・通院の必要なし 	<ul style="list-style-type: none"> ・通院の必要なし 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門の歯科か口腔外科に3, 4回通院 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠専門施設で圧設定を行うのが理想 ・その後の通院は、開業医でも可能なことあり
効果	<ul style="list-style-type: none"> ・10%の減量により改善は望めるが、改善の程度はいろいろ 	<ul style="list-style-type: none"> ・いびきや軽症例ではよくなる場合あり 	<ul style="list-style-type: none"> ・1時間平均の無呼吸数が30以下だと80%に効果あり(アメリカでの報告) 	<ul style="list-style-type: none"> ・圧設定がきちんとできた場合、短期的には95%が効果あり
欠点	<ul style="list-style-type: none"> ・継続が困難なことが多い ・時間がかかる 	<ul style="list-style-type: none"> ・効果が一定でない 	<ul style="list-style-type: none"> ・顎関節の違和感や痛み ・矯正器具ではないので、半永久的な使用 	<ul style="list-style-type: none"> ・鼻マスクに慣れにくい人がある ・持ち運びが少し大変 ・半永久的な使用
その他の注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・本人のやる気が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰にでも試せる ・費用がかからない 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門施設でないと治療効果がある器具をつくれぬ ・最低でも3回の通院が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ・CPAP使用にて眠気がなくなると自覚のある人では容易に続けられる ・保険内での使用は月1回受診が必要