

睡眠時無呼吸症候群(SAS)

～あなたのいびきは大丈夫ですか?～



健康な生活には、睡眠が大切です。あなたは十分に睡眠がとれていますか。睡眠を妨げるものに「いびき」があります。狭いのどに無理やり空気を通そうとするといびきが生じます。毎日の体の調子にも影響されますが、たとえば深酒をしたり、過労があればいびきをかきやすくなります。しかし、「異常に大きく、呼吸が止まるようないびき」は要注意です。そのいびきは睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219

睡眠時無呼吸症候群とは

無呼吸とは10秒以上の呼吸停止と定義されています。この無呼吸が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上ある人は睡眠時無呼吸症候群と診断されます。この睡眠時無呼吸で死んでしまうことはありませんが、無呼吸が続くことで体に負担がかかり生活習慣病（高血圧、心疾患など）になりやすくなることや、昼間の強い眠気が原因で交通事故や仕事のトラブルに陥るため本人だけの問題ではなく、周囲にも影響を及ぼす可能性があります。



睡眠時無呼吸症候群になりうる原因

- 睡眠時無呼吸症候群を発生する主な原因には次のようなものがあります。
- 太っていてあごや首に脂肪がついている
- 鼻腔の奥にある咽頭扁桃（アデノイド）などの病気により、扁桃が肥大している
- 花粉症やアレルギーなどで、

睡眠時無呼吸症候群にかかっていませんか？セルフチェックしてみましょう

睡眠時無呼吸症候群にかかると、十分に眠れないことが原因でさまざまな症状が現れます。

次のような症状はありませんか。

チェック項目

- よくいびきをかく。
- 睡眠中に呼吸が止まり、呼吸が再開するときに大きないびきをかくと言われた。
- 息苦しくて目覚めることがある。
- 朝の目覚めが悪い。何時間寝ても、頭がすっきりしない。熟睡感が無い。
- 朝起きたときに頭痛がする。朝、だるい。
- 以前から扁桃腺が大きくて、すぐにのど風邪を引いてしまう。
- 最近、トイレに起きる回数が多い。性欲が弱くなってきた。
- 肥満がある。最近とくに肥って来た。

これらはいずれも睡眠時無呼吸症候群によく見られる症状です。

睡眠時無呼吸症候群は、きちんと治療することで無呼吸が無くなり、生活習慣病や眠気などの症状もコントロールできます。「いびきぐらい、大丈夫」と思わず、早めに主治医に相談し、専門医(呼吸器科、循環器内科、耳鼻科など医療機関で担当科が異なります)を受診しましょう。



歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



- 12月8日(水)、
12月15日(水)、
12月17日(金)、
3歳児健診があり、
ました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。(敬称略)
- | | | |
|----------------|------------|--------|
| 岩崎 海麗 (西久米一) | 五島 麻妃 (七) | 雇用促進住宅 |
| 菅 美空 (西村吉) | 城 咲和奈 (七) | 砂田西団地 |
| 工藤 凛央 (西富の原中央) | 瀬田 和花 (七) | 新古閑 |
| 武藤 克依 (西福本二) | 怒留湯航平 (七) | 蟹八 |
| 福田 琴音 (西田吹) | 淵上 璃央 (七) | 砂田西団地 |
| 吉岡陽奈乃 (西富の原一) | 村上 龍騎 (七) | 間所 |
| 赤星 輝 (七加恵) | 岩崎 颯太郎 (七) | 片角 |
| 今村 心 (七) | 岩根 呂依 (七) | 片角 |
| 木下いずみ (七) | 岡部 太陽 (七) | 片角 |
| | 高山 玲菜 (七) | 上赤星 |
| | 高木 洋秀 (七) | 北宮 |
| | 田村 海渡 (七) | 南古閑 |
| | 開 蒼唯 (七) | 中原 |
| | 藤瀬 輝 (七) | 高野瀬 |
| | 松川 華 (七) | 高野瀬 |
| | 吉田 華菜 (七) | 栄町 |
| | 吉永 琴美 (七) | 立石 |
| | 岩崎 正裕 (七) | 高野瀬 |

子どもの病気〜いびき〜

「発疹」

発疹も発熱とともに子どもに多い訴えです。原因はさまざまです。確定しないことも多いです。今回は発疹を見つけた時のポイントと代表的な疾患の特徴を述べたいと思います。

まず、発疹を見つけた時に注意すべきポイントは、次の5つです。

- ①色 ②大きさ ③数 ④場所
 - ⑤水ぶくれの有無
- さらに、時間の経過とともにどのように変化したかや合併症の有無が重要です。

次に代表的疾患の説明をします。

①突発性発疹

生後1年程度で、高熱を3〜4日出した後、熱が下がるとともに出現します。初めてかかる病気の代表です。熱性けいれんを伴うことがあります。

②はしか(麻疹)

生後1年程度よりかかります。風邪様症状と高熱があり、一時的に熱が下がり、再び高熱が出るのと同時に発疹も出現します。肺炎や脳炎を合併しますので、入院治療が必要です。予防接種で予防可能。感染力が強いので、はしかの子と接触した時は、すぐ

に医師に相談してください。

③川崎病

2歳以下に多く、発熱、目の充血、唇のただれ、リンパ節の腫れを伴います。心臓の血管(冠動脈)にこぶ(瘤)を合併したりしますので、入院治療が必要で

④風疹(三日はしか)

耳の後ろのリンパ節が腫れまします。発疹は、あつたりなかつた特に、妊婦さんに近づかないようにしましょう。

⑤溶連菌感染症

発熱、喉の痛み、イチゴのような舌になります。医師の指示通りに薬を飲まないと、腎臓病を起こすことがあります。

⑥りんご病(伝染性紅斑)

ほっぺたが赤くなり、太ももや腕に赤い斑点やまだら模様ができます。自然に治ります。

⑦水ぼうそう(水痘)

水を持った発疹(水泡)で1日であつという間に増えます。きょうだいに感染しますので、かかっていない子は予防接種で予防可能です。

⑧とびひ(伝染性膿痂疹)

すり傷、虫刺され、あせも、湿疹など化膿菌が入り込んで水

ぶくれができたもの。塗り薬と飲み薬の両方で治療しないと治りません。

⑨じんましん

蚊に刺されたように、皮膚がかゆがります。形や大きさがいろいろで、急にできて1時間ぐらいで消えてしまいます。

これ以外にも、手足口病、水いぼ、原因不明の中毒疹やアレルギー性紫斑病に代表される紫斑など、さまざまな発疹があります。おかしいなと感じたら、一度医師に相談してください。

菊池都市医師会会員

西山医院 西山安浩

はたちの献血キャンペーンにご協力ください

献血者が減少しがちな冬期は、輸血用の血液不足が起きやすい季節です。熊本県では成人式を迎えた「はたち」の若者を中心に多くの皆さんへ献血の呼びかけを行っています。

とき 2月9日(水)
午前9時30分～午前11時30分
午後0時30分～午後4時

ところ 泗水総合支所

内容 400ml献血

服薬については基準が若干変更になっています。薬を飲んでる人でも、献血をお願いできる場合があります。会場で医師が総合判断します。

2月の健康情報

☎096(385)3300(24時間)

- 月: アレルギー性鼻炎
- 火: 乳幼児のRSウイルス感染症
- 水: 怖い目の成人病・正常眼圧緑内障について
- 木: 電動歯ブラシについて
- 金: 口の濁きで困ってませんか
- 土/日: 子どもの咳が続く時