

6

2017

三重病院

ニュースレター

news letter vol.214



01 こどもの気になる“いびき”

職員のリフレッシュについて

02 医療安全川柳(6月)
5病棟の生活のひとコマ②03 三重病院のサラメシ⑫
「やまばとギャラリー」情報コーナー

ウインドウ デコレーション

04 外来からのお知らせ
外来診察のご案内

こどもの気になる

“いびき”

眠っている間に、呼吸によって鼻からのどまでのどこか狭いところが振動しておこるのがいびきです。これがひどくなって眠っている間に息が止まってしまうことを、睡眠時無呼吸といいます。

おとなでは、いびきをかいていて、睡眠中に1時間あたり5回以上無呼吸があり、日中に強い眠気や集中力低下などがあると「睡眠時無呼吸症候群」と診断されます。大人の睡眠時無呼吸症候群は、新聞やテレビなどで時々報道されていますので、耳にされたことがあるかもしれません。無呼吸のために眠りが浅くなったり目が覚めたりして十分に睡眠がとれず、昼間の眠気がひどくなり、運転や仕事などの社会生活に大きく影響することがわかっています。

睡眠時無呼吸症候群は、子どもにも起こります。子どもでは、おとなのようなはっきりした基準はありませんが、おとな顔負けのいびきをかく子、睡眠中に呼吸が止まる子、いつも口をあいている子などは要注意です。いびきや無呼吸があると、苦しくてしょっちゅう寝返りをしたり、時には目を覚ましてしまったりして、ぐっすり眠れません。また、眠っている間に呼吸が十分にできないと、血液の中に十分な酸素を取り込むことができなくなってしまいます。

昔から「寝る子は育つ」といいます。子どもが十分に眠れないとどうなるでしょう？朝起きても疲れがとれず寝起きが悪くなったり、昼間眠くなったりしてしまいます。このような状態では、集中力や根気も続きにくいでしょう。いつも口をあいていると、あごの成長も妨げられます。息を吸うとき肺に十分に空気が入らないため、胸がへこんで胸郭の変形をきたすこともあります。



子どものいびきや無呼吸の原因として多いのは、アデノイド(鼻の奥にあるリンパ組織)増殖症、へんとう肥大、鼻づまりを起こすような鼻の病気(アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎など)などです。耳鼻咽喉科では、チェックシート、レントゲン検査、内視鏡(ファイバースコープ)検査、場合によっては簡易型の睡眠中のモニター検査などを使って、原因や程度を調べます。原因にもよりますが、治療によりいびき、無呼吸の大半はよくなります。

お子さんに気になるいびきがあれば、寝ている様子をよくみてみましょう。

- ➡ ぐっすり眠れていますか。
- ➡ 無呼吸はありませんか。
- ➡ あごが苦しうに上下していませんか。
- ➡ しょっちゅう寝返りしていませんか。寝相はどうでしょう。
- ➡ そっとパジャマの前を開いて胸の動きを観察してみてください。息を吸うときにへこんでいませんか。

もしご心配なことがあれば、耳鼻咽喉科を受診してください。そのときは、眠っている様子の動画を、あごや胸の動きが見えるように撮ってきていただくと参考になります。(耳鼻咽喉科 白井 智子、増田 佐和子)