

2007  
9

毎月15日発行

# 快眠CPAPers 通信

シーパパーズ



## 小児のいびき

「寝る子は育つ」と言われるように、深い睡眠をしっかりとることににより成長ホルモンの分泌が行われ、骨や筋肉の成長を促がします。この成長ホルモンの分泌が減少すると発育が遅れたり、集中力の低下などから学業の遅れ、睡眠不足によるだるさから不登校など体にも心にも障害を与えてしまいます。

子供のSASを起こす代表的な疾患として肥満はもちろん、**アデノイド（咽頭扁桃増殖）**や**口蓋扁桃肥大**があります。

ほとんどの原因は**アデノイド**や**口蓋扁桃肥大**で、好発年齢は**2〜6歳頃**で、小学校後半にアデノイドなどは小さくなっていきます。

**アデノイド**は鼻の奥にあるため、鼻呼吸が直接に制限され、**睡眠時無呼吸症候群**が生じてしまいます。

アデノイドに伴い鼻呼吸の障害が長期に及ぶと、顔面の筋肉は弛緩してしまい、**口を半開き・下唇下垂・鼻唇溝消失・門歯の突出**といった**アデノイド顔貌**を呈します。重症例では起きている時も荒い呼吸音が聞こえます。口の中には大きな扁桃腺がのどの奥の方にも見ることが出来ます。日中の眠気や不眠症状、イビキなどの症状があるお子さんの場合は早目の受診をお勧めします。



手術前 手術後

手術前にはアデノイドのために鼻づまりを生じ、口呼吸となっています。また、胸の変形とやせを認めます。手術一ヶ月後のひきしまった表情をみると、いかにいびきによる呼吸障害・睡眠障害のひどさがわかります。

滋賀医科大学 宮崎総一郎先生ホームページより  
http://www.hyssa.com/shiga/

## グルメパパさんのダイエット計画!

第4回：怖い七つのメニュー！ 文：CPAPER のママ

ダイエット中これを食べたらやせられない…  
「怖い七つのメニュー！」

- カツ丼・天丼**  
豚肉の脂身、油をたっぷり吸った衣、丼いっぱいのごはんの合計は相当高カロリー（☹）。塩分も多く、よくかまず、がっつりかき込んで一気に食する人もいますので…、ダイエットの大敵！
- ラーメン**  
特にあの、こってりと白濁したスープがまったりとおいしいとんこつラーメンなど食べてしまえば、それまでの苦勞が水の泡になること間違いなし！
- お寿司**  
にぎり鮭を8貫くらいなら、まあよろしいでしょう。回転寿司屋さんでクルクル、ほいほい、調子に乗って食べてしまうと、財布は痩せますが代わりにあなたが太ります。トロ、はまち、さば、ウニなどは案外カロリーも高いです。
- 餃子**  
外はパリパリッ、中はジューシー、この旨みはラード（豚の脂）のなせる技。お店の中華料理にはたっぷり使われます。
- ステーキ・焼肉**  
カルビ、ロースに豚トロ〜、タン塩〜♪おまけにホルモン食べ放題〜♪柔らかお肉ってどんなお肉〜？脂っ、脂っ、脂がのった霜降りですっ！
- ハンバーグ**  
ひき肉って案外脂肪が多いのです。油をひかずにフライパンで炒めてみるとよくわかります。動物性脂肪オーバーでレッドカード！
- ピラフ・チャーハン・オムライス**  
お店で食べる炒めごはんにはたくさんの脂や油が使われています。「トロトロオムライス・特製デミグラスソース添え」、なんてたまりませんねえ、美味しそうですねえ、でも、ものすご〜く怖いですねえ！

## 妊娠とSAS

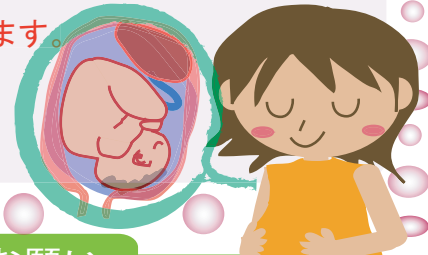
睡眠時無呼吸症候群（SAS）は妊娠期の体重増加に伴い、脂肪が上気道を狭くするために生じる事があります。

この妊娠期のSASの発症は母体よりも胎児に悪影響を及ぼしやすくなります。

ご存知の通り無呼吸状態になると低酸素濃度血症をひきおこします。睡眠中の母体の酸素濃度の低下は着床障害による不妊や、流産、妊娠高血圧、妊娠糖尿病、母体側低酸素性胎盤機能不全を生じやすくなります。

愛知医科大学睡眠医療センターの塩見利明教授によると、妊娠中のSASで複数の流産歴や、子供に脳障害が生じた例もあるそうです。また、重症のSAS患者さんが妊娠しても、CPAP治療を受けることにより無事問題なく出産をすることができたということです。こうしたことから、妊娠早期にSASの診断や治療を開始することが必要といわれています。

ママの体重管理や無呼吸発生の時の対処が大切です。



### 検査室からのお願い

- ★月に一度、15日までの受診を必ずお願いします！！  
☆CPAPは健康保険の適用となりますので1か月に一度の受診が必要です。来院が無い場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。ご注意ください。
- ★来院の際は、診察券・保険証をお持ち下さい。
- ★領収書の再発行はいたしません。
- ★水曜午前は休診です。午後は19:30まで受付をしております。
- ★検査室直通電話 093-921-0493