



快眠CPAPers通信

2011
11
発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

紅葉の美しい季節となりました。すでに年賀状の発売もはじまり、あっという間に、もうそんな時期になったんだなあと感じています。さて、今月は鼻呼吸についてとりあげています。鼻づまりがあり、口呼吸になると、CPAP使用にも色んな影響が出てきます。また、風邪などにもかかりやすくなりますので注意が必要です。

鼻呼吸と睡眠

私たちは鼻が口のどちらかで呼吸をしています。元々は睡眠中も鼻呼吸が自然な形です。鼻呼吸は空気中のほこりを取り、乾燥した空気を適度な湿度にして、のどや肺にとって刺激の少ない空気にしてくれます。

しかし、鼻づまりなどがあると、睡眠時に口呼吸になります。そうすると、乾燥した冷たい空気が口から直接体内に入るため、口の中やのどが乾燥し、細菌が直接侵入し、風邪などにかかりやすくなりますし、口臭、歯周病、虫歯の原因にもなるのです。また、口呼吸により、舌が落ち込みやすくなり、いびきや無呼吸にもつながります。



さらに、鼻づまりは、睡眠時無呼吸だけでなく、睡眠の質を直接的に悪くします。ある研究では、正常な人では、覚醒反応は一晚で5回くらいなのですが、鼻づまりの人では49回と明らかに多く、睡眠の質が悪くなるとの報告があります。

鼻づまりがあると、睡眠中に交感神経が緊張し、収縮期血圧が上がってしまいます。鼻の通りを良くすることで、血圧が下がる場合があります。

睡眠時無呼吸症候群の原因は肥満だけでなく、鼻閉も原因になってくるのです。

鼻づまりの原因として最も多いのはアレルギー性鼻炎です。抗アレルギー薬やステロイド点鼻薬などを組み合わせることで治療可能です。また、アレルギーの原因となる抗原から身を守ることも重要です。自分のアレルギーの原因が何なのかをあらかじめ調べておくことも大切です。

難治性のアレルギーにはレーザー治療や後鼻神経切断術と呼ばれる鼻内でのアレルギー反応を減少させる治療法もあります。

その他、鼻内の骨が曲がっている（鼻中隔湾曲症）やポリープがあるなど物理的に鼻が狭い場合には手術治療が必要となります。鼻の手術というと、なんとなく怖いイメージを持たれる方が多いかも知れませんが、最近では内視鏡を使った負担の少ない手術が中心となつています。気になる方は、積極的に診察にてご相談されることをおすすめします。

★口呼吸になると・・・

- ・風邪にかかりやすくなる
- ・口臭、歯周病、虫歯
- ・いびき、無呼吸
- ・睡眠の質の低下
- ・血圧が上がりやすい

インフルエンザ予防における睡眠の重要性

★熟睡して抵抗力を上げよう

細菌やウイルスに対する抵抗力は、睡眠中に維持・強化されています。そのため、睡眠時間が減ったり、睡眠の質が悪くなると、十分な休養がとれないため疲労が回復できず、身体の抵抗力が落ちて、インフルエンザにかかりやすくなってしまいます。

★熟睡するとでてくる成長ホルモン

成長ホルモンは深い睡眠の時期に分泌されるホルモンで、大人でも細胞の修復や疲労回復に大切な役割を果たしています。

不規則な睡眠や睡眠障害（無治療の無呼吸も含む）があると、日中の活動で傷つき、疲労した細胞の修復がうまくいかず、ウイルスが体に進入しやすくなったり、インフルエンザが治りにくくなったりします。

★ノドの乾燥を避ける

寒くて乾燥した季節は、ウイルスが生き延びやすいため、流行する傾向にあります。インフルエンザ・ウイルスは、ノドの粘膜から体に入り増殖します。ノドの粘膜は湿っているとウイルスは付着しにくく、抵抗力が十分発揮されますが、乾燥すると表面の細胞が死んで剥がれ落ちるため、簡単にウイルスの侵入を許してしまいます。

室内では加湿器を利用し、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

インフルエンザの予防接種は、11月～12月中ごろをおすすめします！

インフルエンザ予防接種は効果が現れるまで約2週間程度かかり、約1ヶ月後で頂点に達します。その後、効果は約3ヶ月（長くて5ヶ月）持続します。

インフルエンザの流行は毎年12月下旬～3月上旬が中心になるので、12月中旬までの接種をお勧めします。

予約は不要です。

ご注意ください！



* 年末年始の休診日 *

12月29日（木）午後
～1月3日（火）

●年末年始の病院休診中のCPAPのお問い合わせは、各担当メーカーへ直接お願いします。

- ・ 帝人：0120-365-474
- ・ フィリップス・レスピロックス：093-932-2177
- ・ フクダライフテック：093-654-8474
- ・ 大同商会：093-381-2564

！！病院からのお願い！！

●土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間お待たせしています。15日までの受診をお願いします。

●水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。



検査室直通電話 093-921-0493

●月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合がありますので、ご了承下さい。

●毎月、保険証の提出をしてください。