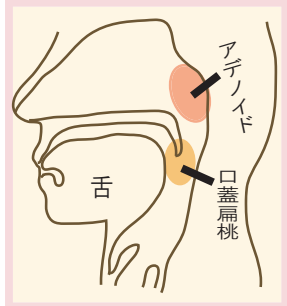
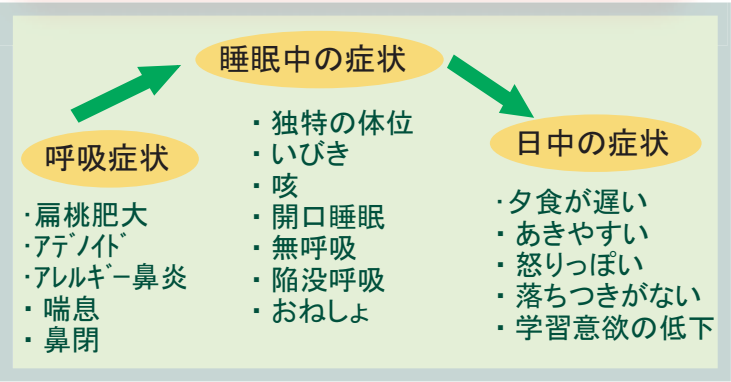




快眠CPAPers通信

子供のSAS 早期発見の目安

- 発育や学業の遅れがある
- 注意力が散漫で落ち着きがなく、無気力
- おねしょを繰り返す
- 疲れやすく、すぐにイライラしたり不機嫌になる



☆のどちんこの横に大きく肥大した扁桃

「寝る子は育つ」というように、子供の成長には睡眠が非常に大切です。眠りが深くなったときに成長ホルモンが分泌されます。この成長ホルモンは骨や筋肉の成長を促します。しかし、無呼吸がおこり、眠りが浅くなると成長ホルモンの分泌が減少し、発育が遅れたり、睡眠不足からくるだるさのため、学業の遅れや、不登校や引きこもりのきつかけになってきます。

子供の無呼吸を起こす代表的な疾患として肥満はもちろん、アデノイド肥大や扁桃肥大があります。ほとんどの原因はアデノイド肥大や扁桃肥大で、好発年齢は2〜6歳頃です。アデノイドは鼻の奥にあるため、肥大すると鼻呼吸ができなくなり、口が開き、その結果、気道が狭くなってしまい、無呼吸が生じてしまいます。

アデノイド肥大に伴い鼻呼吸の障害が長期に及ぶと、漏斗胸といって胸が変形したり、アデノイド顔貌といって、何となく「しまりのない顔」になったりします。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がのどの奥の方にも見ることが出来ます。

小児の無呼吸の影響

実りの秋、毎日の食事が楽しみな季節になりましたね。食べ過ぎ注意で、美味しくいただきますよ！朝夕と冷え込むようになり、鼻かぜをひかれています方も多いようです。インフルエンザも流行っていますので、体調管理はしっかりとされてください。

さて、今月号では、小児の無呼吸について取り上げてみました。無呼吸は大人だけの病気ではありません。



いびきをかいているときに胸が呼吸にともなってへこんでいるとき（陥没呼吸）は、要注意！

☆狭くなった気道を通して無理に呼吸をすると起こります。



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した。また、胸の変形とやせを認めます。手術1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。

小児の無呼吸

「こころ」と「からだ」への影響

早めの治療が必要です！

気になることがあれば、ぜひ、ご相談ください。

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/>

スポーツの秋、到来！！体を動かそう！

肥満の治療に際して、食事療法と並んで大切なのが運動療法です。食事療法のみで減量した場合、脂肪と同時に筋肉などの組織も減少します。人間の体は、安静にしている時でも、生命維持のために必要なエネルギー（基礎代謝量）を消費しています。このエネルギーは、性別や年齢によっても異なりますが、女性で約1200kcal、男性で約1500kcalです。運動することで筋肉量が増えると基礎代謝量が増加し、黙っていても消費されるエネルギーが増加しますので、太りにくい体になります。

- 運動の種類は、歩行、サイクリング、水中歩行などのリズミカルな中等度の運動が効果的です。

ダイエットのための正しいウォーキング



- ① 背筋を伸ばして歩幅を普段歩くより広げ、腕を大きく振り、腰をひねるようにして早足で歩く。
- ② かかとから着地し、つま先で地面をけり出すようにする。
- ③ 1日15分くらいから始めて、慣れてきたら30分から1時間くらいに増やしていきましょう。
- ④ 脂肪は運動開始後20分しないと燃焼しないといわれるので、止まらないで歩きたいもの。

* 病院からのお願い *



★検査室直通電話 093-921-0493

- 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！
- 平日の午後は空いています。

- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計も出来ません。
- 毎月、保険証の提出をしてください。