



浦添便り

01.2018

明けましておめでとうございます
今年もよろしくお願いいたします
みなさんお餅食べ過ぎて
こたつで眠ってしまっていないですか？
不規則な生活をリセットして
良い睡眠で良い新年を迎えましょう♡

今年もよろしくお祈りします

2018



ご挨拶

院長 山口 祐司

明けましておめでとうございます。本年は日本で2番目の睡眠専門クリニックとして開院して19年目になります。先輩の先生から「睡眠専門の医療機関なんてやっていけないのでやめておけ!」と言われていました。しかし、去年は「睡眠負債」という言葉が流行して睡眠の重要性がやっと認識されるようになってきました。今年も眠れなくて困っている患者さんに対して少しでも助けになれるように職員一同がんばっていく所存です。

ご挨拶

技師長 小川 清司

新年明けましておめでとうございます。良い眠りは良い生活の源です。また、良い生活は良い眠りを促します。今年も福岡浦添クリニック検査室は質の高い医療を目指し皆様の睡眠をサポートします!!

小児の閉塞性睡眠時無呼吸

無呼吸で夜間の睡眠が分断されると、昼間に眠気・疲れがでてきます。小児にも睡眠時無呼吸は起こりえますが小児の睡眠時無呼吸は昼間の眠気を引き起こすだけでなく学習障害や問題行動をも引き起こします。こどもにとって睡眠は成長するためにとっても大事なものです。毎晩、いびきや呼吸停止が認められる場合は医療機関への受診が必要です。

気になる症状

<小児の無呼吸>

小児の無呼吸で1番多い原因は上気道の閉塞です。扁桃組織の肥大は、口をあけて喉奥両側に腫瘤状の組織が確認されます。気道の通り道が塞がり、いびき・無呼吸を引き起こします。小児は呼吸数が多く肺の残気量が少ないので短時間の閉塞でも高度の低酸素血症が起きやすく、精神的障害・知能障害を引き起こします。

<検査>

無呼吸の診断には睡眠時ポリグラフ検査が有効です。当院では乳幼児の検査も行っております。睡眠時ポリグラフ検査は身体に複数のセンサーを装着し1晩の睡眠の状態を客観的に評価する検査です。

<治療>

小児の無呼吸の治療は成人とは違い手術が有効です。上気道の閉塞の原因となっている組織を取り除きます。手術によるリスクが高い場合は保存療法（薬物療法や持続陽圧療法など）で経過観察を行います。



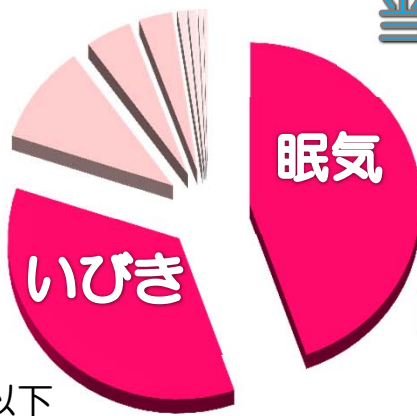
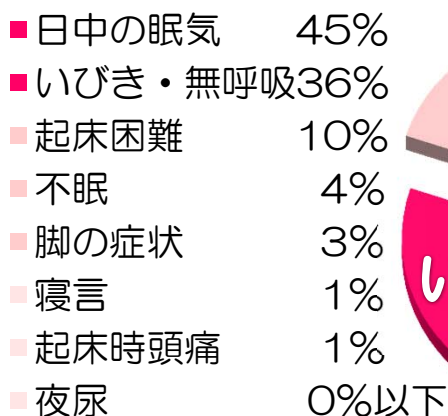
昼間の眠気



多動



いびき



当院で睡眠検査を受けた

15才以下の

患者さんの訴えは

約8割が

眠気といびきです



1週間に5日以上いびきがある子は
無呼吸をうたがいましょう

季節性のいびき

冬から春

夏から秋

悪化

改善

小児のいびきや無呼吸は季節による変動がよくみられます。特に幼児は冬季に上気道感染を起こしやすく、薬物療法などで経過を観察することも必要になります。アレルギー性鼻炎によるいびきや無呼吸も季節により変動します。季節で症状が異なる場合、治療方法の選択は慎重に行っていきます。

きりん柄だよ

CPAP(持続陽圧療法)治療

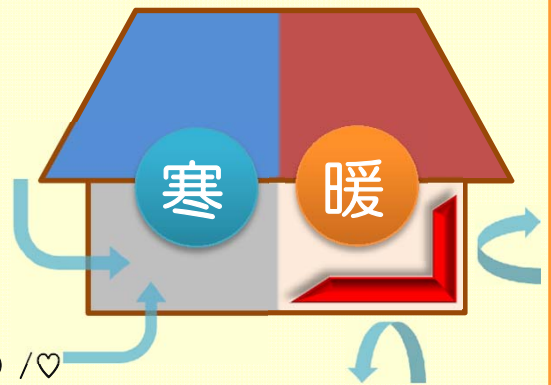
大人と違い、小児の無呼吸治療の第一選択はCPAPではありませんが選択肢のひとつです。こどもが嫌がらないような工夫が必要になります。

★幼児用マスク★



★ ★ ★ CPAP通信 ★ ★ ★

寒くて寒くて耐えられない！
夜、マスクを着けCPAPの電源ボタンを押したら・・・
冷たい風が・・・ビューー
これじゃCPAPが使えません。
CPAPは部屋の空気を取り込んで鼻に風を送っています。
と、いうことは
部屋の温度をあげれば冷たい風ともおさらばです！
今回は冬でもCPAPを快適に使用できるように
部屋を冷やさない方法を考えていきたいと思います (^o^)/♡



※部屋の体感温度は湿度と外気の遮断で調節できる※

☂加湿： 40-60%が喉に良い湿度です

- 植物を置く： 蒸散作用は植物により違うようです
- 熱帯魚を飼う： 水槽による加湿。 加温加湿器と同じ効果を狙います
- 洗濯物を干す： いっぱい干してください

★外気の遮断： 窓と床の防寒対策で室温が変わります

- 網戸やシャッターを閉める
- 防寒・断熱カーテンを使用する
- 床と窓に断熱シートを使用する（ダンボール・新聞紙・アルミシートで代用可）

睡眠負債

2017年の流行語大賞トップ10に「睡眠負債」が入り睡眠業界が盛り上がりましたがみなさんご存じでしょうか？

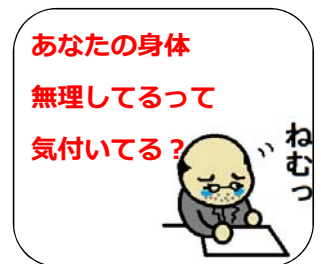
「睡眠負債」とは...

「睡眠負債」とは、毎日の睡眠不足が借金のように積み重なって心身に重く押し掛かかっていくことを表す言葉です。

日本は他国と比較しても睡眠時間が短く、1日の睡眠時間が6時間未満の人々が増加しています。

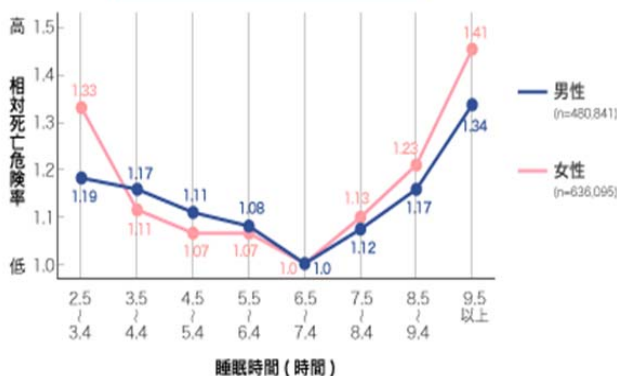
必要な睡眠時間は人によって異なりますが、その睡眠時間が不足している状態が持続すると心身にとって悪影響を及ぼします。

睡眠夫妻



最も死亡率が低かったのは
普段の睡眠時間が7時間の人でした

睡眠時間と死亡危険率の関係



Kripke DF. et al : Arch Gen Psychiatry 59 : 131-36, 2002

日本は眠りませんでもあなたは眠ってくださいもし眠れない理由があなた自身にないのなら環境を変えていかなければなりません睡眠負債は社会全体で考えていかなければいけない問題です

