



睡眠時無呼吸症候群①

近年、居眠り運転による交通事故の原因として注目されることの多い睡眠時無呼吸症候群ですが、今回はその特徴についてお話します。

まず、無呼吸症候群の定義について説明します。

無呼吸とは、完全に呼吸が停止するか(狭義の無呼吸)、通常の半分以下になる状態(低呼吸)が10秒以上続くことを言います。そうした無呼吸が1時間に5回以上ある状態を、睡眠時無呼吸症候群と呼びます。

さらに、睡眠時無呼吸症候群は2つに分類されます。中枢神経の疾患のため、睡眠時に呼吸運動が維持できなくなる中枢性と、咽頭レベルで気道が狭まる閉塞性があります。

この両者のうち、症状の大半は閉塞性であるため、以下は閉塞性について説明します。
咽頭レベルで気道が狭窄する要因としては、従来はアデノイド(咽頭扁桃)や、口蓋扁桃の肥大が

多く、小児症例では依然として主流となっていますが、近年においては、肥満が原因として注目を集めています。

肥満になると、皮下には脂肪組織が増加しますが、咽頭腔においては粘膜下、特に舌根付近に脂肪が沈着します。

そのため、就寝時には舌根が沈下して気道を狭小化し、時には完全に閉塞して無呼吸を生じることになります。

睡眠時に呼吸が停止すると、睡眠が中断されてしまいます。それが頻回になれば、睡眠が浅くなってしまう、日中の眠気や傾眠につながるようになります。

この睡眠の障がい、運転中や作業中の事故につながることは広く知られていますが、近年では他にもさまざまな疾患の原因になっていることが明らかになっていきます。

その中には、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞など、時に致命的な疾患もあるため、睡眠時無呼吸の診断および治療は重要といえます。
次回は、その診断と治療について説明します。

俳句

選者 須藤火珠男

本堂に園児の賛歌花まつり 渡辺ミチ子
身の丈を知りて花見の薄化粧 星野シズ
寒村と言ひしは昔桃の花 白土武夫
春灯やひらけば匂ふ新刊書 星野恒志
何もかも遠きおもひで花いふし 湯沢くに
春光や黒木もひゃんと背伸びする 井上節子

川柳

選者 日野原元児

エリアから点になつてお付き合ひ 青木照雄
長旅が我が家の味を三ツ星に 小曾根光秀
お開きの後に本音が二つ三つ 大島仁章
口下手な夕日が伸ばす影法師 安井貴子
新しい理想に弾むループタイ 大橋芳明
忍の字は手垢のついた辞書にある 福田恒産

短歌

選者 阿久津仲一

日めくりも時計も持たぬに花は咲く 自然は聡明で優しかりけり 関根眞佐子
入選の「遠足」の絵は伸びやかに画紙にはじけし孫の肉筆 福田きくい
山なりに投げし言葉を取り損ね返球きつく無言となりぬ 阿久津年秀
真清水の流れ漂よう山里にみどりに白し梅花藻の花 池田三夫
震災の地にも護国の社にもさくらの花は咲きて散るらむ 北崎君
ラジオから流れる歌を聞きながら春の夕べの湯浴み楽しむ 白土武夫

作品を募集しています！

川柳・俳句・短歌を募集しています。氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。なお、作品中の漢字には、ふりがなを明記してください。
応募先及びくわしくは
秘書広報課 広報広聴係
☎(21)5135・FAX(21)5109

みんな集まれ！

子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

地域子育て支援センターの催し

◎ママのミニ学習会「からだ編」～「こどもの病気」知って安心！ 予防と対応～ とき：6月4日(水)午後2時～3時30分 講師：吉原重美氏 申込期限：6月2日(月) ※お子さんを預かります。
◎シングルパパの子育て相談 とき：6月7日(土)午後1時30分～3時30分 申込期限：6月5日(木) ※ママのミニ学習会「ことば編」～「豊かな会話を育むために」伝え伝えりあうこと～ とき：6月13日(金)午前10時15分～11時45分 講師：言語聴覚士山崎育氏 申込期限：6月11日(水) ※お子さんを預かります。
◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！ とき：6月18日(水)午前10時30分～11時15分 ◎絵本、紙芝居の読み聞かせ とき：6月22日(日)午前11時～11時30分 上演：おはなしキアラパンピンコ
□ ◎ママのお楽しみタイムつくってみよう！ 楽しい小物 とき：6月24日(火)午前10時15分～11時45分 講師：オペニオンリーダー 申込期限：6月19日(木) ※お子さんを預かります。 ◎パパも一緒にうれしいな！七夕かざり製作 とき：6月29日(日)午前10時30分～11時45分 定員：親子20組(先着順) 申込期限：6月25日(水) とき：6月20日(金)午前10時～11時 定員：10組(先着順) 申込期間：6月2日(月)～10日(火)
しばやま保育園 ☎(22)4763

日光親子ふれあいひろばの催し

◎えいごであそぼう とき：6月13日(金)午前10時45分～11時15分 講師：市国際交流員 ◎お母さんの勉強会「ママトーク」～子どもの生活リズムについて～ とき：6月16日(月)午前10時30分～正午 ところ：日光福祉保健センター 講師：親学習チーム日光 申込期限：6月13日(金) ※お子さんを預かります。 ◎ちびっ子運動会 とき：6月23日(月)午前10時15分～11時45分 ところ：清滝体育館 持ち物：運動靴・汗拭きタオル 申込期限：6月17日(火)

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎オペニオンリーダーによるひだまりサロン「ベビアロママッサー」リンパの流れを知ろう とき：6月6日(金)午前10時～正午 参加費：50円 持ち物：バスタオル ◎手芸「UVレジンでアクセサリーを作ろう」 とき：6月20日(金)午前10時～正午 参加費：800円 ※お子さんを預かります。
◎英語であそぼう とき：6月30日(月)午前10時45分～11時15分 講師：市国際交流員 ところ：申込先・くわしくは
鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内) ☎(76)0881

足尾親子ふれあいひろば

とき：6月9日(月)午前10時～正午 ところ：足尾認定こども園
申込先・くわしくは
日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内) ☎(54)3001