



## 睡眠時無呼吸症候群②

前回は、睡眠時無呼吸症候群の概要について説明しましたが、今回はその診断と治療について説明します。

診断のためには、睡眠中の呼吸の状態をモニターする必要があります。具体的には、計測機器を就寝から起床まで装着し、血中酸素濃度、鼻腔の空気流量、胸部部の運動などを記録します。

これらの記録を分析し、10秒以上の呼吸停止が1時間に5回以上認められた場合を病的な睡眠時無呼吸症候群と診断します。

この検査は、疾患の有無を確認するのみではなく、重症度の判定も可能であり、それが治療方針にも関わってきます。

次に、治療法について説明します。

軽症の人には、側臥位での就寝や枕を低くするなど、就寝の工夫で改善することもあります。

中等度の人には、就寝時に口腔内装具を装着することが推奨されています。口腔内装具とは、下顎

を5〜10mm前方へ出る形で固定するものです。

そうすることで舌根が持ち上げられ、気道を拡大します。簡便で安価にできる治療法ですが、効果が限定的で、義歯の人や顎関節症の人には使えないという欠点があります。

重症の人、特に1時間に40回以上の無呼吸がある人には、CPAP（経鼻的持続陽圧呼吸療法）が有効です。

これは、圧をかけた空気を鼻腔を通して咽頭腔へ送り、睡眠時の無呼吸を防止する装置のことです。現時点では最も有効で安全な治療法です。欠点としては、装置の装着や携帯にわずらわしさがあること、装着時に息苦しさがあること、実施できる施設がまだ少ないことなどがあります。

これらの治療法の利点、欠点と重症度を考慮して、治療方針を決定します。

また、体重を減量もしくは維持すること、飲酒を控えるなど、日常生活上の注意も大切です。

睡眠時無呼吸症候群は、生活習慣病でもあると言えます。

## 俳句

選者 須藤火珠男

つつましく父母生きてゐし昭和の日  
白土武夫

長堤に口笛の子やあたたかし  
星野恒志

山門を潜る一步に蛙鳴く  
湯沢くに

スケートの真央のスマイル薔薇の花  
渡辺ミチ子

雉子啼く過ぎにし時の悔みを吐き  
井上節子

俯きて苧環の花雨に散る  
星野シズ

## 川柳

選者 日野原元児

私にも気づいてくれる自動ドア  
齋藤雅裕

饒舌を振りまき男軽くする  
吉新勝夫

ちよつとだけ塩を足したい事ばかり  
吉原一典

日記にはいい日だったと書いておく  
福田英子

こう来ればあだだと決めて負けている  
田中来川

受付へ茶髪見事な楷書体  
大橋芳明

## 短歌

選者 阿久津仲一

古希過ぎて尚「亡母の日」に贈りた  
し似合う色はと選りて寂しむ  
関根眞佐子

師の柩にま白き花を手向ければろう  
そくの灯のゆれてかなしも  
狐塚昭子

遠き日の子育て思い育苗すこは我  
慢と露霜の朝  
阿久津年秀

綿ぼうし蔵王おろしの風に舞い一日  
千本行く花筏  
芹澤りつ子

立ち上がり眺めたきかや尊徳翁輝き  
満ちて水田広がる  
宇賀神節子

錆びついた雨戸を閉める音がして卒  
寿の翁は今宵も元気  
石原悦子

## 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」〜生活リズム、おいしい・たのしい離乳食&食事〜 とき：7月10日(木)午後2時〜3時30分 講師：市健康課 保健師・栄養士 申込期限：7月8日(火) ※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：7月16日(水)午前10時30分〜11時15分 ◎ママと一緒に楽しくエクササイズ〜ベビータンス〜 とき：7月24日(木)午前10時30分〜11時30分 持ち物：抱っこ紐・体温計・飲み物・汗拭きタオル、動きやすい服装 ◎紙芝居と読み聞かせ とき：7月27日(日)午前11時〜11時30分 上演者：こんぺいとろ ◎ママのミニ学習会「子育て編」〜子どもに愛が伝わっていますか〜 とき：7月29日(火)午後2時〜3時30分 講師：親業インストラクター 大屋弘子氏 申込期限：7月25日(金) ※お子さんを預かります。

★地域子育て支援センターお休みのお知らせ 7月20日(日)は、全面清掃のためお休みとなります。ところ・申込先・くわしくは、地域子育て支援センター ☎(22)2299

## 日光親子ふれあいひろばの催し

◎たなばたの集い〜センターのおじちゃん・おばちゃんと一緒に遊ぼう〜(簡単工作・おはなし会・ゲームなど) とき：7月3日(木)①午前10時30分〜②午後1時30分 ◎お母さんの勉強会「子どもに多い感染症のはなし」 とき：7月30日(水)午前10時30分〜正午 講師：市健康課 保健師 申込期限：7月22日(火) ※お子さんを預かります。

★日光親子ふれあいひろばお休みのお知らせ 7月4日(金)は、日光福祉保健センターが成人病健診会場となるためお休みとなります。ところ・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

## 鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン「夏節りを作ろう」 とき：7月11日(金)午前10時〜正午 参加費：50円 ◎ママの楽しいエアロビクス とき：7月16日(水)午前10時30分〜11時30分 講師：阿久津あすか氏 ※お子さんを預かります。◎子どもがいいところを伸ばそう「リズム遊びとお話会」 とき：7月23日(水)午前10時30分〜11時30分 申込期限：7月18日(金) ※お子さんを預かります。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：7月7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

## その他の催し

とき：7月30日(水)午前10時〜11時 ところ：原町みどり保育園 定員：親子15組(先着順) 申込期間：7月10日(木)〜23日(水)  
申込先・くわしくは、原町みどり保育園 ☎(22)4588