

# みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番17号 ☎086-237-4133

初めての方でも順番予約できます！  
「みやはらブログ」も日々更新中！  
朝8時から診療しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:30	●	●	●	/	●	●	/
15:00-18:30	●	●	●	/	●	/	/

## お子さんがいびきをかかれていますか？

- おねしょが続いている。
- 落ち着きがなくて多動症といわれている。
- 低身長で悩んでいる。
- 勉強がふるわない。



実はこれ、「いびき」が原因のことがあるのです。

このいびきの背景に「**睡眠時無呼吸**」という病気が悪さしていることがわかってきました。これは「寝不足？」みたいな病気の名前はまぎらわしいのですが、実はとてもコワイ病気なのです。

寝ている時に呼吸が止まると、体の細胞が酸素不足になり、脳はゆっくり休めない。この病気は2003年の山陽新幹線のいねむり運転で社会問題になりました。この病気では心臓や脳の病気になりやすくなったり、仕事でミスを重ねて社会的な立場が危うくなったり、交通事故を起こしやすくなるのです（健康な方に比べて3倍事故を起こしやすいというデータがあります）。

そんな怖い病気ですが、お子さんにおこるとどうなるか。お子さんは心と体が発育する過程なので、いろんな影響が出てきます。具体的には、成長障害、神経機能の発達への影響、代謝系への影響、夜尿（おねしょ）です。

成長障害としては低身長やあごや顔の骨の成長不全。

神経機能の発達への影響としては、不注意や多動や問題行動や学業不振があります。代謝系への影響としては、肥満やメタボ予備軍。夜尿（おねしょ）は睡眠時無呼吸があると、8~47%になんらかの影響があるといわれています。

## LINEアカウントのお友だちを募集中♪♪



**お得なクーポンやお役立ち情報**をLINEでお届け！！



LINEの『QRコード』又は『ID』で登録して下さい！ ID:@ment

# お子さんの睡眠時無呼吸の治療で大切なことは、できるだけ治療を早く開始することです。

特に低身長は5才以下で治療をすると、非常に効果がありますが、6才以上だと手術をしても手術後2年目からの身長伸び方が鈍ってしまう。。。あごが小さいお子さんも5才以下で手術をすると一年であごが出てきます！学業不振では、海外の報告では手術を受けたグループのみ1年後に成績が向上したというデータがあります。

では、どんな手術をするのでしょうか？お子さんの場合、のどの入り口にある扁桃腺（口蓋扁桃）や鼻の奥にあるアデノイド（咽頭扁桃）が息の通り道をふさいでいるので、扁桃腺やアデノイドを取るのです。全身麻酔が必要で、手術した後、口から出血する場合がありますので1週間ほど入院が必要になりますが、扁桃腺は一回取ってしまえばもう生えてきません。

お子さんの場合、お家の方に症状を確認していただくのですが、

## 注意すべき項目

としては習慣的ないびき、無呼吸、陥没呼吸（息をするたびにみぞおちがへっこむ呼吸）、夜寝ている時の頻回の寝返り、寝ている時の多量の汗、眠っている時の咳こみ、夜寝ている時に突然座り込んだりする、十分な睡眠時間があるにもかかわらず寝起きが悪い、昼間の多動傾向や攻撃傾向、集中力がない、昼間に眠そうにしている、おねしょ、低身長、低体重、食事が十分にとれない（肉や刺身などをのみこめず吐き出してしまう）といったものがあります。

これらのどれか気になる項目があれば要注意です。

では、どうやって睡眠時の無呼吸を調べるか？

「寝ている時の症状」なので、眠った状態でチェックしないとこの病気はわかりません。そのため、以前は入院しないと検査ができませんでしたが、医療機器が進歩して今では自宅で寝ている間に検査ができるのです。

お家でお子さんが眠った後に機械を装着しておしまいです。

4才以上のお子さんであれば、この検査が可能です。



「寝ている時に息が止まっているかよくわからない。。。」

そんな場合ポイントは、お子さんの睡眠時無呼吸のサインは「いびきをかく」ことです。

もしおねしょ、低身長、低体重、学力不振、肥満、問題行動で悩んでいて、特にいびきがあれば、一度耳鼻科で相談してみましよう！



## 補聴器相談

当院で補聴器の調整や購入ができます！

ご自身や家族の方の補聴器のことでお悩みの方、詳しくは院長またはスタッフまでお気軽にご相談ください。