



## あなたの眠気は大丈夫？

### いびきが発する危険信号とは？

気持ちのよい暖かな日が続いていますが、昼間でも眠気が取れないという方はいないでしょうか？その眠気は、気候に関係のないものかもしれません。今回は睡眠に関わる病気「睡眠時無呼吸症候群」の症状についてご紹介します。

と眠気が出てきます。左の図のチェックリストを使って自己診断をしてみてください。自分ではなかなか気付きにくい病気ですが、いびきをかいている方が身近にいたり、指摘された場合には要注意です。

#### ◆原因は？◆

睡眠時無呼吸症候群には2種類のタイプがあります。

- ①空気の通り道である上気道が狭くなり呼吸が止まってしまう閉塞性睡眠時無呼吸タイプ(OSA)
- ②呼吸中枢の異常による中枢性睡眠時無呼吸タイプ(CSA)



①のOSAが患者の9割程度にあたります。このタイプの原因は様々です。肥満、アルコール摂取、扁桃が大きい、上向きでの睡眠、下あごが小さい、加齢、鼻づまりなどが挙げられます。特に、アルコール摂取は寝つきをよくしますが、筋弛緩作用があるため、気道を狭くする原因にもなります。また、肥満の人は、内側にも脂肪が付くため気道が狭くなります。こうした要因が複合することで、より病気を引き起こしやすくなるのです。

一方で②のCSAの場合、肺や胸郭呼吸筋、抹消神経には異常がないのに、呼吸指令が出ないことにより、無呼吸が生じます。CSAに陥るメカニズムとしては、心臓の機能が低下した方に多いということがわかっています。

抱き枕などを使って横向きで寝られるようにすると気道が確保されやすくなります。

#### ◆どうやって治療する？◆

体重の減量や禁酒、横向きに寝る、鼻疾患の治療など、生活習慣を改善することでよくなることも多いです。他には、シーパップ(CPAP)治療といって、装置と鼻をエアチューブでつながせ、寝ている間も気道を開いておく治療もあります。また、重度の場合には扁桃の手術やマウスピース療法(下あごが少し前に出るよう、夜間装着する)も検討が必要でしょう。

#### ◆誰でもできる予防法！◆

- ✿口呼吸から鼻呼吸に転換を！意識的にしてみる心がけましょう。アレルギー性鼻炎などの症状がある方は口呼吸をしがちです。鼻炎の治療も検討してみてくださいいかがでしょうか。
- ✿寝る姿勢の工夫をしよう！抱き枕などを使って横向きで寝られるようにすると気道が確保されやすくなります。

#### ◆おわりに◆

睡眠時無呼吸症候群の検査と治療には健康保険が適用されます。日中でも眠気が取れない、家族のいびきが酷くて心配だという方は、医療機関に問い合わせみてください。 (馬場)

参照 【Yahooヘルスケア、無呼吸直

そう.com、通信病院HP】

#### 自己診断チェックリスト

以下の10項目のうち、3項目にあてはまった方は睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります

<input type="checkbox"/> 毎晩大きないびきをかく
<input type="checkbox"/> 夜間、何回か目をさます
<input type="checkbox"/> 昼間、いつも眠たい
<input type="checkbox"/> 居眠りをしてはいけない場面で居眠りをしそうになることがある
<input type="checkbox"/> 朝目覚めても熟睡した感じがしない
<input type="checkbox"/> 朝目覚めたときに頭が痛い
<input type="checkbox"/> 肥満の傾向がある
<input type="checkbox"/> 顎が小さくて後方にひっこんでいる
<input type="checkbox"/> 血圧が高い
<input type="checkbox"/> 最近、集中力が落ちてきた

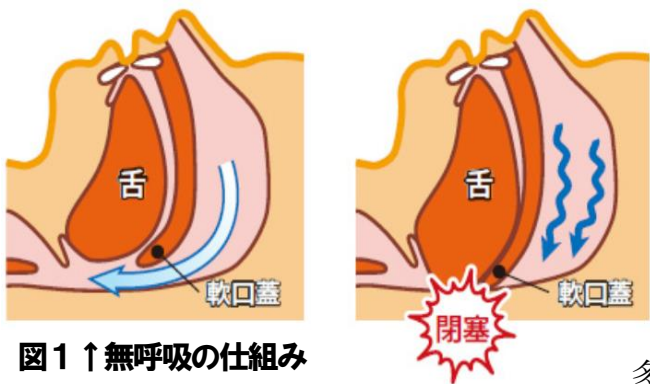


図1 ↑無呼吸の仕組み

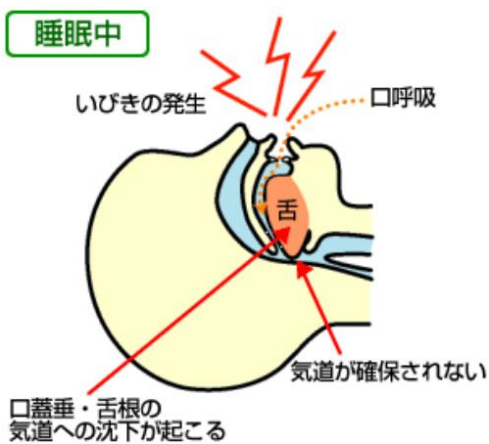


図2 ↑いびきと無呼吸の関係

# 湿布の上手な貼り方



## はじめに

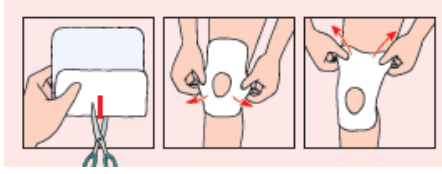
身体の痛みや症状を和らげるために湿布を使うことが多いですが、貼る際にイライラした経験がありませんか。ちょっとした工夫で関節部などの曲がる所にも貼りやすくなるので紹介します。

## 貼り方の基本

- ・湿布によって使用回数が違います。
- ・用法・用量を守りましょう。
- ・湿布を張る前に、患部を清潔にし、汗や水分を拭き取りましょう。
- ・傷や湿疹がある所には貼らないようにしましょう。

【参考】日経D-I (小嶋)

- ### 膝
- 1) 少しずらして2つ折りにし、中央に2~3cmの切れ込みを入れる
  - 2) 切れ込みを中心に短い方のフィルムを半分くらいはがして、膝頭を穴から出るように貼る
  - 3) 残りのフィルムをはがして、引っ張りながら全面に貼る



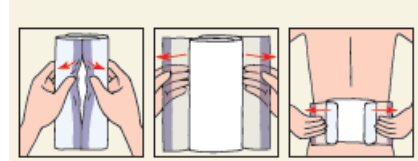
- ### 首・肩
- 1) 二つ折りにして、中央からずらして3cmほどの切れ込みを入れる
  - 2) フィルムをはがし、幅の広い方を引っ張りながら首筋に沿って貼り、狭い方を肩に貼る



- ### 手首
- 1) 少しずらして2つ折りにし、右手に貼るときは中央から少し右に1cm程切れ込みを入れる(左手の場合は左に)
  - 2) フィルムをはがし、切れ込みの穴に親指を奥まで差し込み、手の甲へ巻きつけるように貼る



- ### 腰
- 1) フィルム側を手前に三つ折りにする
  - 2) 左右に引っ張り、フィルムを浮かせて折り目のところまではがす
  - 3) 腰に貼り、腰に沿ってゆっくりフィルムをはがしながら貼る



# いちごミルクジャム

## みんなの絵



### 材料

牛乳 . . . . . 200 ml  
 砂糖 A . . . . . 200 g  
 砂糖 B . . . . . 120 g  
 レモン汁 . . . . . 少々

暖かく過ごしやすい季節になりましたね。今回ご紹介するレシピは苺を使った見た目も可愛いジャムです。

### 【作り方】

- ① 鍋に牛乳と砂糖Aを入れて中火〜弱火で煮詰める。沸騰して少しクリーム色になったら火を止め殺菌したジャム瓶に入れる。
- ② 苺を洗いヘタを取り2〜4等分に切りレモンを振りかける。砂糖Bを苺にまんべんなく振りかける。1時間以上放置すると、1度全体が混ざるように鍋底から混ぜ少し潰すと水分が早く出る。
- ③ しばらくしたら中火〜弱火で焦がさないように混ぜながら煮詰める。途中でアクが出るので、綺麗にアクを取り除く。沸騰してアクが出なくなったら火を止めミルクジャムの上に静かに苺ジャムをゆつくりいれれば出来上がり。お好み混ぜて、パンなどにつけて召し上がってください。

【クックパッド参照】(杉山)

## 編集後記

みなさん統一地方選挙へは行きましたか？

地方選挙は私たちにとって一番身近で、もっとも声を届けやすい代表者を決める選挙です。

地域に根を張り、住民に寄り添って医療・介護の実践をしている私たちにとって大きなチャンスでもありません。

残念ながら投票率がなかなか上昇せず、半数近い人が投票権を行使していない現状があります。

平和への願いや、戦争する国づくりにノーの審判の気持ちで全国に広げるきっかけにしたいものです。

平和なしに医療も介護もありません。戦争をしないため、次の世代へ責任ある行動をしたいと思えます。

(江田)

