

こんにちには 保健師です

矢田 智子です



すいみんじ むこきゅう しょうこうぐん 睡眠時無呼吸症候群

どんな病気

無呼吸とは、10秒以上呼吸がとまってしまふことをいいます。睡眠中に、この無呼吸が1時間に5回以上、または7時間の睡眠中に30回以上ある状態を、睡眠時無呼吸症候群といいます。この病気に関係の深い症状、いびきは睡眠中にのどが狭くなつて、空気が通るときにのどが振動して音が鳴る状態です。

原因

睡眠時無呼吸症候群やひどいいびきは、生活習慣病と深い関係があります。扁桃

アルコール摂取は、寝つきをよくしますが、筋弛緩（きんしかん）の作用のために気道が狭くなり、睡眠時の呼吸障害をもたらします。

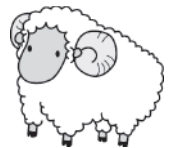
さらに気道を狭くする要因としては肥満があげられます。肥満では外側に向かって太るだけでなく、内側（特に舌根部（ぜつこんぶ））にも脂肪がつくため、気道が狭くなります。

睡眠時無呼吸は40代から増加してきます。加齢により気道周囲の筋力や組織の弾力性が低下して気道がつぶれやすくなるからです。いびきや睡眠時無呼吸症候群は、このような原因が単独または複合して、気道が極端に狭くなり、閉塞（へいそく）して換気（かんき）ができなくなることで起こります。

症状

症状としては、いびきと無呼吸がまずあげられます。

起きているときには、気道周囲の筋肉の緊張が保たれており、無呼吸になることはありませんが、眠つてしまうと緊張がなくなり、気道が閉塞して無呼吸になってしま



うのです。換気ができなくなるため、寝息すら聞こえなくなりやすくなります。しかし、狭くなった気道を通して呼吸しようとするため、間断（かんだん）なく呼吸努力が続けられます。そのうち、低酸素状態で苦しくなると覚醒反応が起こります。起きると、気道周囲の筋肉の緊張が戻るので呼吸が再開します。その換気の際にいびき音が発せられます。

無呼吸のときには、起きているときの5〜10倍以上も苦しい呼吸になっています。運動しながら寝ているような状態なので、寝汗をかきます。また、口呼吸をするため、起床時には、口内はカラカラに乾燥してしまします。その結果、起床時に疲労感があります。さらに、頻回（ひんかい）に覚醒反応が起こると睡眠障害となるため、起床時の頭重感（ずじゅうかん）、日中の眠気などが出てきます。

このような睡眠中の呼吸

障害が長期にわたり、無呼吸によるストレスのために関節神経緊張状態が長く続くと、高血圧や心疾患を合併する危険性が高くなります。また、眠気による交通事故率の増加などの原因にもなります。

検査・診断

確定診断には、睡眠ポリグラフ検査があります。寝ている時の脳波、呼吸運動、動脈血の酸素飽和（ほうわ）度、体位、心電図などを記録します。

治療

睡眠時無呼吸症候群の原因によって個々に応じた治療を行います。代表的な治療法は、減量、扁桃の手術、鼻の手術、鼻からマスクで空気を流すシーパップ（CPAP）、眠るときにマウスピースを装着するなどの方法があります。





☆桃の節句



3月3日は桃の節句でした♪ということで、デイサービスセンターでは今年もひな人形を飾りました。そして、おだいき様とおひな様に変身をして記念撮影をしました。ひな人形に負けないうらいすテキですね。

生活相談員 近藤



※「わ」 占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



『手まり寿し』 めにゅう



【材料】

- 酢飯 (米、酢、砂糖、塩)
- 具
 - ① 散らしの具 (たけのこ、人参、油揚げ、椎茸、めんみ、みりん)、炒り卵 (卵・砂糖・白だし)
 - ② 青しそ、しらす干
 - ③ しば漬け

【作り方】

- 1 ご飯を炊いて、酢飯を作っておきます (デイでは、米一合のご飯で6個分です)。
- 2 散らしの具は千切りにして煮詰め、味を含ませ、冷ましておきます。青しそとしば漬けはきざみ、炒り卵を作ります。
- 3 酢飯を三等分に分け、①～③の具をそれぞれ混ぜ、ラップに適量取り、ラップごと丸めて形を整えてでき上がり。

**センター台所の
お弁当**

手まり寿し
(三色、一人3個)
鮭の粕汁
煮物
果物 (もも缶)
【おやつ】
和生菓子

カロリー 544kcal
全体塩分 2.8g

☆ワンポイント

ローズハムやチーズ、ゆでた人参などを梅や桜に型抜きし、ラップにのせてからご飯をのせ、形を整えると華やかさが増します。これからの時期、お花見や運動会のお弁当などに加えたら喜ばれそうな一品ですよ。



栄養士のつぶやき (@栄養士)

入学・進級・異動などなど、人生の転機が多いこの時期です。いろいろな新しい出会いが待っている予感にワクワク、どきどきしている人も多いのでは?!これは自分自身が成長する絶好のチャンス!!はりきって、変化を楽しみたいですね。

♥平川 みゆき

