

# 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

**木曜日の診療開始！**  
**診療時間 8:00～12:30**

LINEでお得なクーポン  
配信！登録はコチラ⇒



いよいよ暑い夏がやってきますね。

新型コロナウイルス（以下新コロと略）は日本人の感染率は他の国と比べるとまだ非常に低く、秋以降の新コロ第二波の被害がけた違いに大きくなるのが懸念されています。それで今月号は「今からできる新コロ対策」耳鼻科バージョン！でお送りします。

春に「ステイホーム」で家族で過ごす時間が増えた余波として、5月以降「いびき」でのご相談が急増しています。ただでさえパートナーの言動が気になるところに寝ている間もうるさくてしょうがない。。ただしですね、いびきはパートナーとの不和を助長するだけではなく、いびきをかいている方自身に怖い病気があるかもしれないことを示唆しているのです。

それは「**睡眠時無呼吸症候群**」です。夜息が止まって寝不足になる、そんな単純な話ではありません。夜は脳や体を休める大切な時間。それがですね、息が止まることで酸素不足になって体のいろんな細胞にダメージを与え、さらに脳は息が止まったら「息をしろ！」と絶えず指令を送らなければいけないので脳も休めれない。

結果、脳が休めないことによる不具合で、**集中できない・イライラする・仕事でミスを連発・交通事故をおこす**、さらにはお子さんでは**落ち着きがない・学力不振・おねしょ**など社会生活上非常に困った状態になります。そして体の細胞に酸素がいきわたらないため、**高血圧**や**糖尿病**などの**生活習慣病**がおこりやすくなります。さらには**心筋梗塞**や**脳梗塞**という重い病気にもなりやすくなる**怖い病気**なのです。

ただ、パートナーの方がいびきの間で息が止まっているのを見ていて判断できる訳ではありません。「いびきはひどいけど息は止まっていないたい」と思っている、実は「重度の睡眠時無呼吸症候群」があるというのは珍しいことではないのです。ただしこの病気があるか診察は大変ではありません。「**自宅で寝ている間に検査や治療**」ができるのです！仕事や学校に全く支障をきたさずできて、さらにその結果でどんな対策を立てればいいのかわかります。では、具体的にどんな治療をしていくか？それをこれからお話しします。

まず、この睡眠時無呼吸症候群という病気で多くの方は社会人になってから体重が増えています。体重が増えるとぜい肉はおなかにつくだけでなく、舌の根っこにもついてきます。そうすると寝ているときに舌が落ち込んできて息の通り道が狭くなり、いびきやひどい場合には呼吸停止になる。。。ですので、「体重を減らす」というのが大切なのですが、すぐにできるわけではありません。そうこうしているうちに脳梗塞になる危険性があります。

ですので、睡眠時無呼吸症候群と診断されたら自宅で呼吸が止まった時に空気を鼻から送り込んで呼吸を再開させる、「CPAP（シーパップ）療法：経鼻的持続陽圧呼吸療法」をするとたちどころに呼吸停止は改善されます。治療開始後、すぐに病気の改善が可能です。無呼吸の程度が強くなければ歯に装着して、息の通り道を広げるマウスピース療法を行う場合もあります。

社会生活上も病気の観点からも重大な問題である、「いびき」。パートナーのいびきにお困りの方やパートナーからいびきを指摘されている方はぜひコロナ第二波がやってくる前に検査を受けることをお勧めします。

### 花粉症の方は「治す」治療で春通院しなくて済むようにしましょう

スギ花粉症は治るのをご存知ですか？それは舌下免疫治療です。これはスギのエキスの錠剤「シダキュア」を口の中に毎日含むことで、体がスギ花粉に反応しなくなる体質に改善していく治療です。この錠剤は口の中でとろけていくので、5才以上の方なら可能です。お子さんからできるということで脚光を浴びているのに「喘息の予防になったり喘息の治療の薬を減らしたりできる」ことです。スギ花粉症もアレルギー性鼻炎の一種なのですが、アレルギー性鼻炎から喘息になる場合があり、結果的に喘息の治療にもプラスに働くというものです。

スギ花粉にお悩みの方でしたら、さらにお子さんならなおのことぜひおすすめしたい治療法です。

そして、この治療は3回目以降**オンライン診療**で困ったことがなければ「ずっと通院」することもできるのです。

**コロナ第2波がこの冬来ることを考えてぜひ今から備えを！**

花粉症や鼻炎だけでなく、のどの痛み・鼻水・咳もOK！

スマホで**オンライン診療**ができます♪♪

詳しくはこちらから👉👉👉👉👉👉👉

