

まちのくすりやさん 第41号

今回のおはなし

「そのいびき大丈夫」

ザ・タバコ

Q&A



そのいびき大丈夫？

熟睡しているから大丈夫と放っておく人も多いですが、高血圧からくる心疾患や脳梗塞（のうこうそく）、鼻の病気など様々な疾患が潜んでいることもあります。

いびきは、睡眠中の呼吸がうまくできない場合に起こります。酸素が足りず、息苦しくなると、無理やり一気に吸いこんだ大量の空気が狭くなった気道に流れ込み、音が出ます。気道が狭くなればなるほど、吸いこむ空気が増えれば増えるほど、いびきは大きくなります。

いびきをかいている時は、頭は起きているそうです。人間の体は、睡眠中に副交感神経が主に働いてリラックス状態にあります。いびきをかいている時は一生懸命呼吸をしているため、日中と同じように交感神経が活発になります。いびきが大きいと、自律神経のバランスがより崩れ、血管が収縮しやすい方向に働き、高血圧になりやすいです。米国の疫学調査では、高血圧症のなりやすさは、毎日いびきをかく人は、そうではない人と比べ、男性で1.9倍、女性で3.2倍という結果になりました。高血圧症が何年も続くと、心筋梗塞や脳梗塞といった血管系疾患の発症リスクを高めます。また、軽い脳血管障害や脳卒中からいびきにつながるケースもあります。神経機能がうまく働かず、気道を広げられなくなったり、呼吸のタイミングをコントロールできなくなったりして、変な呼吸になっていびきにつながるといいます。いびきは体の不健康のサインという耳鼻咽喉科医師もいます。アレルギー性鼻炎など鼻の病気です。アレルギー性鼻炎になると、鼻がつまって鼻呼吸が難しくなり、就寝中に口で息をするようになります。口は鼻よりも大量の空気を吸い込むため、いびきが出やすくなります。花粉症の人の中には今の季節だけいびきをかくという人もいます。また、太った人に多いとされる睡眠時無呼吸症候群の患者は、あごが小さいため。あごの形状は親子で遺伝するといわれており、親がいびきをかくと、子どもも受け継ぐことが多いようです。いびきは疲れている時やお酒を飲んだ時に、気道を支える筋肉のゆるみから一時的に発生することもあります。まずは、自分がいびきをかいているどうか調べてみることです。一人暮らしの人は録音機を使うとよいでしょう。毎日のようにひどいいびきが続く場合は、耳鼻咽喉科や睡眠外来で一度診てもらおうようにして下さい。

※いびきの診療・治療 「東京歯科大学市川総合病院 いびき無呼吸専門外来

<http://tdc-apnea.com/sas.html>

禁煙イイことNo. 10

禁煙したことで迷われたこと

- ・呼吸が楽になる。
- ・咳や痰がでなくなる。
- ・肺の働きが活発になる
- ・食べ物が美味しくなる。
- ・心臓の負担が減る。
- ・活力がわいてくる。
- ・下肢の冷えが緩和される。
- ・お金が節約できる。
- ・お化粧ののりがよくなる。
- ・病気の危険が減る。



浦安市より

子ども医療費助成受給券発行対象年齢拡大のお知らせ

県では、これまで未就学児を対象に発行していた子ども医療費助成受給券の発行対象を、12月1日から小学校3年生まで拡大します。対象のこどもがいる家庭は、子ども医療費助成受給券発行の申請をしてください。なお、10月7日現在で、助成対象の方には、10月15日に申請書類を送付しました。

また、市では、中学校までのこどもを対象に、こども医療費を助成していますが、小学校4年生～中学生のこどもは、助成金の申請方法などに変更はありません。詳細につきましては、浦安市HPをご覧ください。

(HP アドレス⇒<http://www.city.urayasu.chiba.jp/item22307.html#itemid22307>)

こども家庭課 浦安市猫実一丁目1番1号(市役所第3庁舎1階) 電話：047-351-1111



風邪の季節になりました。外出の時にはマスク、帰宅後は、手洗い、うがいをしましょう。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>