



# すこやか通信

## こどものいびきのはなし

### ～小児の睡眠時無呼吸症候群について～

横須賀共済病院 耳鼻咽喉科 医長 森 義明



重大な交通事故のニュースなどがきっかけで、成人の睡眠時無呼吸症候群は社会的にもかなり認知されてきました。しかし、小児の閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）はまだまだ見過ごされていることが多いようです。小児のOSASの有病率は1～3%といわれています。潜在患者も多く、十分に診断されているとは言えません。小児のOSASの場合、無呼吸（息が止まる状態：気道の完全閉塞）よりも低呼吸（いびきを伴った不十分な呼吸）が主体になることが多いようです。眠っている間にいびき呼吸がおきると空気の取り込みが不十分になり、体が酸素欠乏になります。長い間、睡眠中に体が低酸素にさらされると心臓に大きな負担がかかります。異常呼吸により肋骨や胸骨の変形が起きることもあります（漏斗胸）。さらに、眠りが浅くなり成長ホルモンの分泌が障害され、低身長の原因となります。睡眠がうまくとれない状態が続くと、情緒不安定、多動、協調性がない、怒りやすい、授業中の居眠り（学力の低下）など、家庭、学校において問題となることがしばしばあります。

アメリカの論文ですがOSASのある子供で治療した場合と治療しない場合を比較したところ、治療した子供のみ小学校高学年で成績が向上したとの報告もあります。

単純性いびき症（いびきはあるが、換気の問題なし）と治療が必要なOSASを鑑別することが重要です。診断は自覚症状の評価、上気道の診察、必要があれば簡易検査アプノモニター（自宅で行う睡眠時無呼吸の検査）を行い、総合的に評価します。

子供のOSASの原因として多いものは扁桃肥大、アデノイド肥大、慢性副鼻腔炎（蓄膿症）です。診察、検査の結果を参考にして、手術による治療が適応になるか検討されます。手術は口蓋扁桃摘出術、アデノイド切除術などで、全身麻酔にて行われます。いずれも口腔内、鼻腔内あるいは内視鏡の手術なので、顔の表面には創はつきません。

子供は必ずしも自分から症状を訴えません。下記の症状に心当たりがあるお子様がいらっしゃいましたら、お近くの耳鼻咽喉科にご相談してみてください。

#### 小児OSASの主な症状

睡眠時：大きないびき。呼吸が数秒間止まる。眠りが浅く、何度も起きる。睡眠中の体動。座ったまま眠るなど変な寝姿勢。陥没呼吸（呼吸時にみぞおちがペコペコへこむ）。夜尿を繰り返す。

起床時：寝起きが悪い。のどの渇き。頭痛。

日常生活：いつも鼻がつまっている。アデノイド顔貌（口を開けて舌を突き出した顔つき）。長時間の昼寝、学校での居眠り。就寝・起床時間の遅延。学力の低下、集中力の欠如。イライラして怒りっぽい。

# アスベストについて

横須賀市立うわまち病院 呼吸器内科

三 浦 溥太郎



アスベスト（石綿）は天然に産出される鉱物繊維で、クリソタイル、クロシドライト、アモサイト、アンソフィライト、トレモライト、アクチノライトの6種類があります。熱や化学薬品に強く、電気を通さず、セメントに混ぜると強靱になる等の特徴があり、産業革命以来、世界中で使われてきました。

しかし次第にその害が明らかになり、スウェーデンでは1980年代に、わが国では2012年に全面的に使用禁止となりました。新たには使用されていませんが、1955年～1975年に建てられたビルなどにはアスベストが吹き付けられています。今後も、解体や修理の時、周辺に飛散する危険性があります。

アスベストを吸い込んだ人たちの肺内には、アスベスト繊維を芯にしたアスベスト小体が、また胸膜には胸膜プラークが作られてきます。これらはアスベストを吸い込んだ証拠のようなものですが、病気ではありません。

アスベストによる疾患には、①石綿肺（石綿によるじん肺）、②肺がん、③悪性中皮腫（胸膜や腹膜などの腫瘍）、④びまん性胸膜肥厚、⑤良性石綿胸水の5つがあります。これらのうち、石綿肺は大量ばく露者におきる病気で、発病までの潜伏期間が10～30年と短く、中皮腫は少量でも起き、潜伏期間が平均40年以上と長く、肺がんはその中間です。

これら5つの疾患はいずれも労災の対象となります。また①～④は環境省の救済対象疾患でもあります。認定されるにはいくつかの条件が必要ですが、万が一この様な病気に罹患されお困りの場合には、環境再生保全機構や保健所にご相談いただくのがよいでしょう。

アスベストはタバコと共に肺がんのリスクを増やしますが、肺内に入り込んだアスベストを取り除くことは出来ません。しかしタバコは止めれば徐々に危険性が減ってきます。禁煙が何より大切です。5つの疾患のうち肺がんは早期に発見されれば治る病気です。リスクの高い方は、最低でも年1回の胸部検診、できれば低線量CT検診を受けられるのがよいと思います。



## 横須賀市医師会の活動

### 特定健康診査（特定健診）

横須賀市医師会健康診査担当理事  
中央内科クリニック

松岡 幹雄



特定健診・特定保健指導とは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診・保健指導で、内臓脂肪の蓄積を未然に防ぎ、糖尿病・高血圧・脂質異常症等の生活習慣病の予防を図ることを目的とし、平成20（2008）年度から開始されました。対象者は40歳から74歳までの人で、横須賀市では受診券到着日から年度内2月末日まで受診できます。横須賀市医師会も当初より市の委託を受けて実施していますが、受診率の伸び悩み、特定保健指導実施率の低迷、国保（横須賀市）と社保（健康保険組合）でのデータ管理者の違い等課題は山積しています。また国が決めた目標に達しない時は、市にペナルティーが科せられるために、すでに医療を行っている人にも健診を行うという医療費の無駄遣いも平気で行われています。このような人は混合診療禁止の原則（保険診療と保険外診療を同時に行えない）から、保険診療受診日以外にも改めて受診しなければならないという手間（交通費、時間）もかかってきます。このような無駄な事は出来るだけ避けたいと思いますが、国の方針が変わらない限り難しいようです。

横須賀市では腎機能についてのリスクも考慮し、人工透析導入を予防するために、重症化予防対策も行っています。また人間ドック受診者に対して、費用助成を行うことにより、検査結果を提供してもらい、健診受診実績や、保健指導に生かしています。2017年度の実績は受診券発行枚数は80,221枚、受診者数は23,778人で受診率は29.6%であり、特定保健指導利用券発行枚数は2,215枚、終了者数は277人（12.5%）でした。

75歳以上の人は、後期高齢者健診、18歳から39歳までの人は成人健康診査を受けることができます。

年度末になりますと駆け込みの受診者が増加して、またインフルエンザ流行の時期とも重なり医療機関が混雑することが多々見られます。年度内早めの受診の方が待ち時間が少なくなるかと思えます。

医療機関を受診していない人は、健診を受けて御自身の健康状態を把握し、少しでも不安や不明点があれば、医療機関を受診することをお勧めします。

# 横須賀市救急医療センター



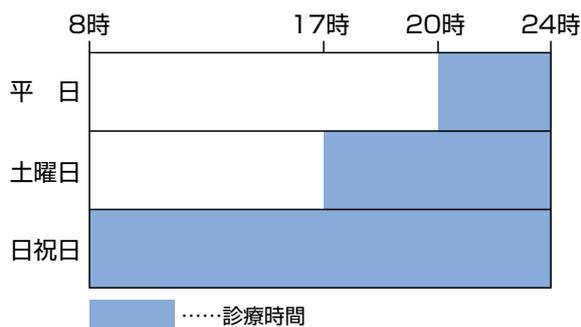
診療科目 内科・小児科・外科

〒238-0005 横須賀市新港町1-11

☎824-3001

横須賀市救急医療センターは、横須賀市医師会が管理・運営をしております。  
横須賀市医師会では、市民の皆様安心していただける  
質の高い医療を提供しております。

## 診療時間



年末年始 12月29日16時～  
1月4日8時まで24時間診療

## 案内図



横須賀市医師会は、市民の皆様により良い医療を提供できるよう  
これからも努力していくつもりでありますので、  
よろしくご支援をお願いいたします。

詳しいことは横須賀市医師会ホームページ

<http://www.yokosukashi-med.or.jp>

にアクセスしていただきますようお願いいたします。

横須賀市医師会  
モバイルサイト



<http://yokosukashi-med.or.jp/mobile/>

一般社団法人 横須賀市医師会

〒238-0005 横須賀市新港町1-11 TEL 046-822-0542 FAX 046-823-4534