



先生のLife in JAPAN Vol.19

■ Anna・George
1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。
2010年8月から只見町英語指導助手。
小学校と中学校で語学の指導を行います。

今年度も、1学期がもう終わりを迎えようとしています。現在（7月中旬）は夏休み前のための授業を行っています。生徒たちはその学習に一生懸命取り組んでいます。こんなに暑い日々の中なのに…。

生徒たちはこれから始まる夏休みも忙しく活動します。特に、所属している部活、特設の合唱、駅伝や陸上、そして英語弁論大会に向けての練習などです。私も夏休みには英語弁論大会の練習のお手伝いをします。大会ではぜひともすばらしい成績を残してほしいと思います。

天気がよく週末はよく外で過ごしています。最近では下郷町の「大内宿」や「塔のへつり」に行っ



てきました。大変美しかったです。そこではとてもかわいらしい赤べこの「箸入れ」を購入してきました。先日、尾瀬にも行ってきました。尾瀬は本当にすばらしく驚かされました。大変広いところなのですべてを見ることはできませんでした。ぜひまた夏に訪れたいと思います。尾瀬に行くまでの道中にもすてきな景色の場所がたくさんありました。掲載した写真は檜枝岐村の川で撮ったものです。

この夏もたくさんのお祭りに行くことを楽しみにしています。特にお祭りでしか食べられないようなものが楽しみでなりません。私にとって夏に飲む最高のドリンクは「ラムネ」です。
(訳・只見中・平野)

広報ただみ診療所

朝日診療所

所長 星野 弘尊

『その「いびき」、大丈夫?』

みなさん、こんにちは。朝日診療所の星野です。朝晩は冷え込みますが、暑い季節がやってきました。熱中症には十分に注意してください。

今回は、睡眠中に起こる無呼吸についての話です。「睡眠時無呼吸症候群」という病名で、睡眠中に10秒以上の呼吸が停止、つまり無呼吸が5回以上繰り返される病気です。主に、いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状があります。日中の眠気は、自動車運転中の事故につながる場合もあります。また、この病気は、高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を合併しています。最近では肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症の「死の四重奏」に「睡眠時無呼吸症候群」を加え、「死の五重奏」と言われることもあります。

生活習慣病として治療を要します。その中で、高血圧は、睡眠時無呼吸症候群が増悪因子ですので、睡眠時無呼吸症候群の治療を行い、高血圧の内服薬が減らせる方もいらっしゃると思います。

原因として考えられるのは、首周りの脂肪

の沈着、扁桃肥大、アデノイド（咽頭扁桃増殖症）、気道へ舌が落ち込む、舌が大きい（巨舌症）、鼻が曲がっているなどです。日本人ではあごが小さい人（小顎症）の方も多く、痩せていても睡眠時無呼吸症候群を発症する方もいます。

治療は、内科的治療、歯科治療、外科治療などがあります。内科では就寝中にマスクを着装し、空気を送り込む、経鼻的持続陽圧呼吸療法で治療します。同時に生活習慣を改善します。減量、飲酒の制限、禁煙などです。

睡眠中にいびきがひどく、呼吸が止まっていると言われたことがある方、熟睡感がなく、日中の眠気がひどい方は、検査をしてみてもいかがでしょうか。また、ご家族でそのような方がいる場合は検査を勧めてみてください。検査は診療所でも可能です。一泊入院での検査、または自宅での検査となります。詳しくは診療所でご相談ください。

【参考】

▶ <http://www.sleep.or.jp/>

▶ <http://www.kaimin-life.jp/>