

東松島市医師団リレートーク 第6回

～医療現場のドクターからのメッセージ～



今回の医師団リレートークは、いしがき・みみはなのクリニック 石垣元章院長からお話いただきます。

石垣先生は東松島市内で唯一の耳鼻咽喉科として開業されており、市民にとっては貴重な医療資源として広く認知されています。今回のリレートークでは、東松島市における、地域の移り変わりから見える健康面の変化と、「イビキ」にまつわる興味深い医療情報の提供をいただきました。なお、石垣先生は平成29年5月から東松島市医師団団長に就任されており、本コーナー運営に多大なるご協力をいただいています。

■イビキと病気の関係性
かつて、イビキは健康のパロメーターと呼ばれてきましたが、

平成11年5月の開業以来18年が経過し、2度の大震災を経験しました。市内は大変貌を遂げ、舗装道路の整備や農地の宅地化により景色が一変した地区もあります。

私もクリニックでの診察のほか、学校医としても長年子どもたちを診察してきましたが、時代とともに多くの変化を実感しています。食事の欧米化、つまりタンパク質を中心とした食事への変化により、子どもたちの体質も変わって来ました。開業当初は副鼻腔炎(蓄膿症)とアレルギー性鼻炎が主流でしたが、現在ではアレルギー性鼻炎が多い状況です。スギなどの花粉由来のアレルギー症状では、舗装道路などの整備が進んだため、花粉が地面に吸取されずに舞い続けます。夕方に鼻炎症状がひどくなる方は、この影響を受けていると言つて良いでしょう。

食事の変化は、子どもたちの体重増加にもつながっているようです。でも、食べ盛りの子どものちに「食べるな」とは言えないですからね。笑。指導の難しさを感じています。

この状態が短時間であり、一晩に数回であればまだ大丈夫ですが、7時間の睡眠の中で10秒以上呼吸をしない状態が30回以上ある場合は、睡眠時無呼吸症候群という病気が止まり、酸素が体内に行き渡らない状態で心臓が頑張つて働かなくなります。血管への圧力も当然高まります。糖尿病の場合は、インスリン抵抗性に悪影響を及ぼすことがわかってきました。心当たりのある方は、ぜひ検査をお薦めします。

■地域社会と時代の移り変わり

■診療科 耳鼻咽喉科・アレルギー科

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	△	○	▲
14:30~18:00	○	○	○	△	○	▲

▲9:00~13:00

★いしがき・みみはなのどクリニック

東松島市矢本字上戸河81-1

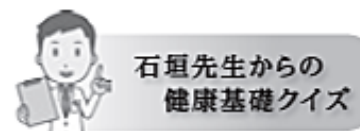
■子どものイビキも要注意です

イビキは、睡眠時に鼻の入口から喉までの間に関係ある筋肉が全て緩んだ状態で発生しやすく、口呼吸のときに二層大きくくなります。そしてこのイビキは、大人だけでなく子ども

にも注意が必要なおことをご存じでしょうか。肩こりやアデノイドの肥大が原因している場合には、手術を要することもあります。肥満によって気道が狭くなっている場合には、生活改善による肥満解消が必要です。いずれにしろ、成長期における睡眠時無呼吸症候群は、お子さんの日常生活や学習面、または人格形成にも影響します。ですから、喉科の受診あるいは、かかりつけの先生への相談をお薦めします。

当クリニックでは、みみ・はなのどの病気を専門的として、幼児から高齢者までの幅広い年代の患者さんを診察しており、治療についてわかりやすい説明を行いながら、できるだけ患者さんに納得していただいた上で、治療をお薦めしております。

昨今の医学の進歩によって、昔の大イビキは、健康の証でもなければ、正常な睡眠呼吸でもないことがわかってきました。みなさんの隣で大イビキをかいていた人が、急に静かになってホッとしましたが、今度は呼吸をしないのではないかと不安になった事はありませんか。



- (○×で解答)
1. 大イビキは昔も今も健康の証である。(○か×で回答)
 2. 睡眠中に呼吸が止まる場合には、医師への早めの相談が必要だ。(○か×で回答)
 3. 子どもでも睡眠時無呼吸症候群によって様々な治療を要する場合がある。(○か×で回答)

正解者には抽選で、ゆびと利用券3枚セットを3人の方にプレゼントします。応募方法については質問受付欄(左記)を参照いただき「健康基礎クイズプレゼント係」と明記ください。

※健康基礎クイズには株式会社コスモスポーツから協賛をいただいています。今後も健康に関する重要情報をクイズ方式で出題し、知識の定着を目指します。また、協賛企業の募集は随時行っています。問い合わせは下記までお願いします。

「質問受付欄」
本コーナーでは、みなさまの知りたい医療に関する情報を募集します。例えば、血圧が高いと健康によくない理由を教えてください。など、関心のある分野で結構です。いただいた質問は、専門の先生が登場する回に紙面で紹介し、回答します。「健康基礎クイズ」の答えと先生への質問を記入のうえ、はがき、フロッピーディスク、電子メールにて左記までお願いいたします。
住所：東松島市矢本字上戸河36-1
東松島市保健福祉部健康推進課宛
0225-82-1244
kenko@city.higashimatsushima.miyagi.jp

加藤先生の健康基礎クイズの正解は
1. 帯状疱疹と水痘は同じウイルスで発症する。→○ 2. 胃にできるポリプのうち、ピロリ菌の除菌によって消えるものもある。→○
3. 50歳以上になると、帯状疱疹を予防するワクチン接種が可能である。→○ 正解者は、奥田由美子さん(矢本)、西村和久さん(小松)でした。正解者の2人にゆびと利用券3枚セットを郵送にてプレゼントします。