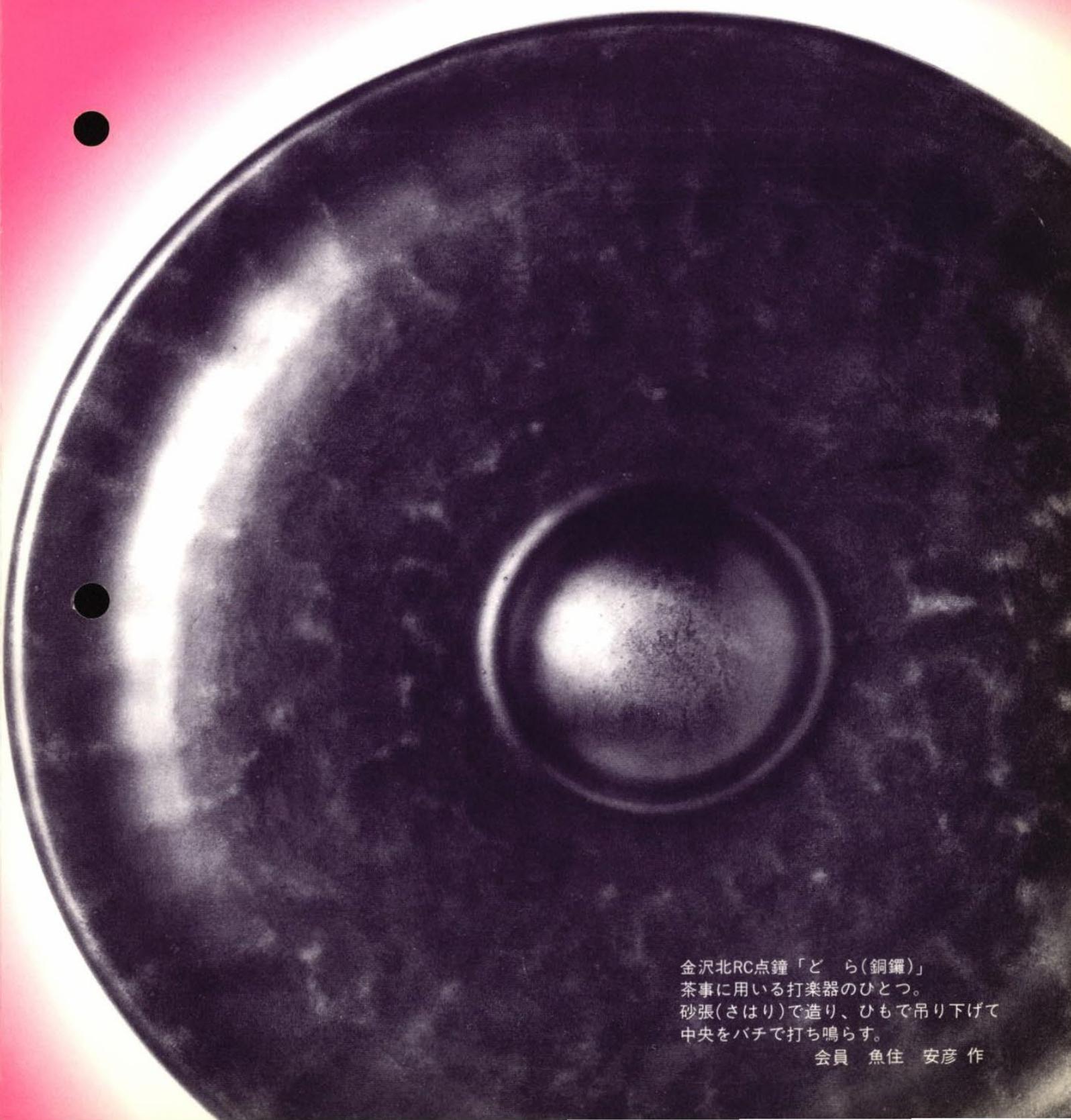


金澤北ロータリークラブ



金沢北RC点鐘「どら(銅鑼)」
茶事に用いる打楽器のひとつ。
砂張(さはり)で造り、ひもで吊り下げて
中央をバチで打ち鳴らす。

会員 魚住 安彦 作

いびきと睡眠時無呼吸症

浅野川病院耳鼻咽喉科部長 宮崎 巨



中高年の男性から受ける相談の中で、一番多いのはいびきに関する事です。いびきは日本では健康のシンボルのように思われていますが、欧米では離婚訴訟の理由にもなります。また、毎日いびきをかいていて、時々のが詰まって息が止まっている（睡眠時無呼吸）という場合には、いろいろ余病が出てきて、ただのいびきだけでは済まない場合もあります。

睡眠時無呼吸症は欧米では昔から知られていて、隠れた成人病とも言われています。欧米の疫学調査では2%位の人が睡眠時無呼吸症だという結果が出ています。体格の違いもありますので、日本では欧米ほど多くはなく、1%弱位だと考えています。

呼吸は鼻や口から空気を吸い込んで行います。その際、気管まで行けばフレームがしっかりしているのですが、のどの所では筋肉や粘膜などの柔らかい部分があって、容易につぶれて狭くなってしまいます。そういう狭い部分を空気が通るときに、笛と同じ原理で音が出るのがいびきです。その原因は肥満、病気で太った、あごが小さい、耳鼻科関係の病気でのどが詰まるなどです。呼吸は酸素を取り込むために行うものです。いびきをかいていても酸素の取り込みが支障無く出来ていれば、他人の迷惑という以外に問題はありません。しかし、寝ている間に息が詰まると、酸素が不足して酸素を多く必要とする脳や心臓などが疲労し、心不全、脳梗塞、高血圧などの原因になる場合があります。

いびきは空気の通り道が狭くなって起こりますが、一カ所だけ狭くても睡眠時無呼吸症にはなりません。たとえば扁桃腺が大きくて鼻も悪いなど、2つ以上の要素があって起こります。そして多くの場合、そのベースには肥満があります。肥満自体も糖尿などの病気の原因になりますが、のどについても見逃せない影響があります。肥満の人は、皮下脂肪と同じように、のどの粘膜の下に粘膜下脂肪というものがつきます。脂肪は酸素の消費が多く、脂肪が付けば付くほど酸素が必要なのですが、逆に脂肪が付けば付くほどのどが狭くなっていくのです。睡眠時無呼吸症のチェックポイントは、毎日いびきをかいていると言われる、寝た気がしない、日中眠い、の3つです。これが無ければ大丈夫だと思います。

—— 金沢7RC新年合同例会 ——

平成9年、金沢7RC新年合同例会が1月7日、金沢全日空ホテルにて会員400名出席のもと開催された。

ホストクラブ金沢みなとRC、小堀幸穂会長が挨拶に立ち、「本年はポール・ハリスの没後50年に当たる」「ロータリー精神の原点に立ち返って行動しよう」と訴えた。

又、高田秀穂地区ガバナーより、人類愛に満ちた社会を築くため、「ロータリアン一人々の努力と勉強が必要である」と挨拶があった。

その後、来賓の山出 保金沢市長の挨拶、一管一舞「三番叟」のご祝儀が演じられ、伊東清雄パストガバナーの乾杯の音頭で宴会が進められた。



—— 健康アラカルト ——

耳、鼻、咽の細菌

石丸 幹 夫

この3つの穴には共通の細菌の住み家となっている事が多いようです。主たる病原菌としては連鎖球菌、インフルエンザ菌、ぶどう球菌があります。これらは急性中耳炎の三大原因菌であると共に、鼻炎、咽頭炎、扁桃炎の主なる病原菌でもあります。まれには大腸菌性の中耳炎もあります。年をとって寝込むと細菌は気管や肺の中まで落ち込んでいきます。イソジンなどのうがいはこれらの菌を減らし、余病の予防に非常に有効です。口内炎などに抗生物質や副腎皮質ホルモンの入ったトローチ、塗布薬を頻回、大量に使う事は菌交代現象を起こし、ウイルスやカビの攻撃をうけるはめになってしまい、大変厄介なことになります。のどはいろんな種類の病原体が雑草の様に出番を待っています。薬の使い方は慎重にすべきでしょう。

