

診療科トピックス

歯科口腔外科 子どもの睡眠時無呼吸症について

睡眠時無呼吸症候群（現在は睡眠時無呼吸症と言います）のイメージは、太った大人が常に「いびき」をかくことによる病気と思われがちですが、最近では、子どもでも発症することがわかってきました。就学前から小学校3～4年生くらいに発症し、睡眠中の苦しそうな寝息やいびきを伴います。睡眠中に呼吸が完全に止まるのではなく、呼吸がしにくい状態で、酸素不足とならないように一生懸命に息をしている状態です。睡眠中に脳や身体が酸素不足になる状況が何度も続くと、脳は断続的に覚醒し、睡眠が断片的で質の低いものになります。すると、本来は睡眠が深くなったときに分泌される成長ホルモンの分泌量が少なくなるため、子どもの成長に深刻な影響を及ぼす場合もあります。脂肪が体に溜まりやすくなり肥満になる、あるいは、低身長、低体重といった成長障害の可能性もあります。また、落ち着きがない、イライラしがち、勉強に集中できずに学力が低下した、といった状態になり、注意欠陥・多動性障害と診断されてしまうこともあります。表1に睡眠時無呼吸症の一般的な症状を列挙しました。これらの症状には、睡眠の不足によるものもあります。表2に理想の睡眠時間を示しました。睡眠不足の原因には寝る前のスマホやタブレットの視聴による影響も大きいとされ、就寝の2時間前までには終了しておくことが理想です。

子どもの睡眠時無呼吸症に対しては現在、扁桃腺やアデノイドの切除術が有効とされていますが、顔の形や、歯並びも関係があると言われていています。まずは理想の睡眠時間を確保したのちに、表のような症状があった場合、かかりつけのお医者さんや歯医者さんに一度相談してみたいでしょうか。

<子どもの睡眠時無呼吸症の症状>

寝ているとき

- ・ 大きいいびきを繰り返す
- ・ 眠りが浅く、何度も起きる
- ・ 呼吸時にみぞおちがペコペコとへこむ（陥没呼吸）
- ・ 夜尿
- ・ 呼吸が10秒以上止まる
- ・ 座ったまま寝るなどの変な寝姿勢
- ・ 異常な寝汗

その他

- ・ 口呼吸をしている
- ・ 下顎が小さい
- ・ 学校の授業中に居眠り
- ・ イライラして怒りっぽい
- ・ 口をポカンと開けて舌を突き出している
- ・ 乳歯でも歯並びがガタガタ
- ・ 哺乳や食欲の低下

朝起きたとき

- ・ 朝起きられない
- ・ 口が渴いている
- ・ 朝起きた後も不機嫌
- ・ 頭痛い

<子どもの理想的睡眠時間>

- ・ 1～2歳 11～14時間
- ・ 3～5歳 10～13時間
- ・ 6～13歳 9～11時間



私たちも活躍しています

チャイルドライフ

今回は外来における保育士・ホスピタル・プレイ・スペシャリスト（以下HPS）活動紹介です。

～また遊びに行きたい病院に！～

外来の玄関を入ると病院とは思えない広い空間のアトリウムが子ども達を迎え、外来職員誰もが不安や恐怖で胸が張り裂けんばかりの子ども達の気持ちを受け止め、ドキドキした緊張感を和らげたいと願っています。その支援の一助が「遊びの力」を導入することだと思っています。そして、外来は子どもが初めて医療と繋がる場であり、「医療の入り口」といえます。そこで関わる外来の保育士・HPSはそのきっかけをつくり、今後の医療に対するイメージやモチベーションなど子どもの気持ちに大きな影響を与える存在と思っています。

2014年から外来専属保育士が導入され、更に2020年には、外来専属の嘱託保育士が配置、子ども図書専属のアルバイト保育士も導入されました。現在、保育士とHPSが各プレイコーナーの遊び支援や玩具管理、装飾、託児、ボランティアコーディネートなど外来における療養環境を担っています。新たに折り紙コーナーを設置し、子ども達は優劣ない自由な作品を診察室に持ち込んでくれています。アトリウムのグランドピアノ演奏では、子ども一人ひとりの状態に合わせた速度やリズムで奏者と聞き手が一体となり癒しの空間を楽しんでいます。更にボランティア活動は外来・病棟児やその家族、職員に様々なパフォーマンスのプレゼントがこころ癒され和む貴重な時間となっています。

2019年3月に外来保育士のうち1名がHPSを取得し、外来におけるMRI・CT検査のプレパレーションや依頼による採血、予防接種、血圧測定など幅広いプレパレーションやディストラクションも担っています。現在、新型コロナウイルス対策のため外来活動休止中ですが、少しでも外来の子どもやその家族の和みツールとなればと思いを込めて、病棟の子どもやその家族、スタッフからの応援メッセージと折り紙を配置しています。

遊び支援やボランティアコーディネート

童謡からクラシックまで



おりがみコーナー



ボランティアのみなさん…



今年から病棟移動図書館はじまりました！



コロナウイルス対策あれこれ

玄関入り口の装飾



離れて座ってねの
お願いポスター

