鳥取赤十字病院　情報誌

かわらばん

vol. 149

2023.7

ご自由にお取りください

発　行　元　:広報委員会
発行責任者:広報委員長

鳥取赤十字病院
マスコットキャラクター
オリピー

小児の睡眠時無呼吸について

頭頸部外科　三橋　耕平

睡眠時無呼吸とは）
睡眠時無呼吸という病気に聞き覚えのある方は多いと思います。名前の通り、睡眠中に短時間呼吸が停止、もしくは呼吸が浅くなる病気です。この病気は医学的側面と社会的側面で悪影響を及ぼします。
医学的側面では、高血圧、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などのリスクを上昇させてしまいます。社会的側面では主に日中の眠気による悪影響が出現します。例えば、集中力の低下や大事な会議の途中に眠ってしまうことによる生産性の低下や、自動車運転の事故率の上昇などが挙げられます。睡眠時無呼吸の患者さんは、自動車事故を健常な人と比較して2～7倍起こしやすくなるといわれています。以上は成人の場合です。
では、小児の場合はどうでしょうか。医学的には、顔面の変形（アデノイド顔貌）や胸の変形（漏斗胸）などを生じ、見た目に影響を及ぼします。さらに、乳幼児突然死症候群の一因であるとの指摘もあります。
社会的には、日中の眠気、イライラ、多動、学業成績への影響など、発達面への影響も指摘されています。発達障害児は睡眠時無呼吸の割合が多いとの指摘もあります。
睡眠時無呼吸と聞くと成人の疾患のイメージを持たれる方が多いと思います。しかし、実際には小児にも存在し、小児の人生に大きな影響を与えうる疾患であることが分かっていただけると思います。しかも、小児の睡眠時無呼吸は珍しい病気ではありません。有病率は1～4%（25人～100人に1人）と言われていますので、だいたい小学校1クラスに1人は睡眠時無呼吸を患っている計算になります。

診断）
成人の場合、終夜睡眠ポリグラフ検査（以下PSG検査）で重症度を分類し治療適応を検討します。しかし、この検査は煩雑で小児には受け入れにくく、すべての小児にこの検査を行うのは実際的ではありません。そこで、実際には以下から実施可能な検査を選択し、複数の検査所見をもって総合的に判断することになります。問診（質問紙法）、身体所見、レントゲン画像、PSG検査、簡易PSG検査、就寝中の動画撮影などです。これらの検査を行い、睡眠時無呼吸の診断、重症度を総合的に判断します。
しかし、そもそも病院を受診すべきかどうか悩まれることも多いと思います。一概には言えませんが、睡眠中に以下の様子が見られる場合には睡眠時無呼吸の存在が疑われますので、病院を受診されるのがよいと考えます。
・いびきがある　・息が止まっている　・息を吸うときに胸がへこんでいる
・息継ぎのような呼吸をしている　・口呼吸で眠っている　など
これらの様子がみられたら、可能であればその場面をスマートフォンなどで動画撮影して持参していただけると診察がスムーズになります。

治療）
小児の睡眠時無呼吸の原因として最も多いのは、扁桃腺（口蓋扁桃とアデノイド）の肥大による気道の閉塞です。そこで、身体所見やレントゲン画像で扁桃腺の肥大やアデノイドの肥大を確認できた場合には、これらの組織を手術で摘出します。この手術の有効性は高く、睡眠時無呼吸の改善率は8割程度とされています。手術以外の治療として点鼻ステロイド薬や内服薬による治療も挙げられますが、有効率は6割程度とされ、手術治療には劣ります。成人でよく行われる持続陽圧換気（CPAP）は、何らかの理由により上記の手術を実施できない場合に行うか検討することとなります。

まとめ）
小児の睡眠時無呼吸は珍しい病気ではなく、今後の人生に影響を及ぼしうる病気です。
有効性の高い治療方法がありますので、睡眠時のいびきや無呼吸のあるお子さんは、一度病院を受診されてはいかがでしょうか。

レバノン共和国に看護師が派遣されます

この度、当院の看護師がレバノン共和国に長期派遣されることになりました。この派遣は、2011年に始まったシリアの紛争をきっかけに、国際赤十字の一員としてレバノン、シリア国内、パレスチナ、ヨルダンなどでの難民・避難民支援を継続して実施している事業であり、2018年からは、レバノンのパレスチナ難民がよりよい医療サービスを受けられることを目的に、医師・看護師等を現地に派遣し、パレスチナ赤新月社レバノン支部の運営する病院で働く医療スタッフへの医療技術支援を行う事業への派遣となります。

壮行会の様子

近況報告

救急処置室で看護師をしている秋田です。私は2023年7月から、日本赤十字社(以下:日赤)が展開している国際活動の一つ、パレスチナ赤新月社医療支援事業に従事しています。1948年のイスラエル建国宣言に伴い、多くのパレスチナ人が隣国に移り、75年経過した今でも帰還の目処はたっていません。今回の派遣先であるレバノン共和国(以下:レバノン)は、世界でも有数の難民受け入れ国として知られており、UNRWA(国連パレスチナ難民救済事業機関)の発表では、約48万人のパレスチナ難民がレバノンで生活しています。彼らは難民であるがゆえに、市民権を得ることができず、職業選択が限られている、財産を持つことができないなど多くの制限の中で生活しています。パレスチナ赤新月社は、レバノン国内に支部を設け、一部UNRWAの支援を受けつつパレスチナ難民に低額もしくは無償での医療を提供しています。しかし、パレスチナ内には医学系の大学がない等の理由から、医療技術や知識のアップデートがなされておらず、医療水準の向上が求められています。そこで、日赤は2018年からパレスチナ赤新月社医療支援事業を開始し、医療の質の向上を図っています。
私は現在、レバノンの北部に位置する第2の都市、トリポリ市内にあるベッダーウェイキャンプ内のサファッド病院で病院支援を行っています。2018年から開始したこの事業は、現在第2期に入り、サファッド病院の支援は残り2ヵ月となりました。2022年から継続して医師、看護師、事業管理要員と協働して支援を行っており、病院全体の意識も少しずつ変わってきていますが、まだ支援の余地は残されています。
現地の看護師数は限りがあり、また日々多くの患者さんを受けいれている状況です。事業の計画の中に、看護師のフィジカルアセスメント能力を高めるというものがあります。例えば聴診は、看護師ではなく医師の仕事という意識が根強く、彼らの潜在意識を変えていくことは非常に難しいです。しかし、患者さんのベッドサイドに常にいるのは看護師であり、患者さんの変化にも一番に気付くことができるのは看護師です。フィジカルアセスメントは、病状の変化に気づくことができる手段の一つです。そこで、現地スタッフに対して聴診の必要性、手技、異常音などをレクチャーしました。参加者は2名でしたが、有意義な講義ができたと思います。
サファッド病院の支援は9月で終了し、10月からは別の病院の支援を開始する予定です。今後はOJT(On the Job Training)で実際の患者さんを現地スタッフと一緒に看て、彼らの意識、知識、技術の向上に働きかけ、また日赤の活動が持続可能なものとなるよう、ハンドオーバーをしていきます。これからも患者さんによりよい医療を提供できるよう努めていきます。