

ちょうど1年前のCPAPレターに特集記事で掲載しましたが、昨年に引き続き、今年も私彦坂は2月に超音波の試験を受けました。昨年は、肝臓や膵臓などの『消化器』領域で受験し、今年は甲状腺や乳腺などの『体表臓器』領域を受験。先日合格通知が届きました。今年も無事、春を迎える事ができました。あ～、一安心です！いくつになっても、試験を受ければ結果が来るまでドキドキしますね！

## 無呼吸やCPAPでの耳鼻科受診の役割

無呼吸検査を受けるにあたり、皆さん耳鼻科も受診されたかと思います。その時に、「なぜ、内科と耳鼻科の両方かからないといけないの？」と思われた方も、CPAPを使うようになった今となつては、理由はもうわかるかもしれませんね。今一度、鼻の通りの重要性をお話したいと思います。



### 無呼吸との関わり

無呼吸の原因は人によって様々です。考えられる原因を挙げてみます。

肥満による空気の通り道への脂肪沈着

扁桃肥大

巨大な舌

上あごが後ろにズレている

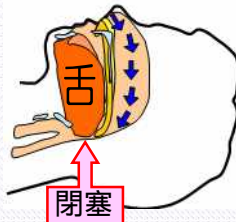
下あごが後ろにズレている

あごが小さい、未発達

腫瘍

他にも、アレルギー性鼻炎、慢性副鼻腔炎、咽頭炎などの上気道の炎症によつても、無呼吸が起こりやすくなります。

耳鼻科的原因も非常に多いのです！



### CPAPとの関わり

皆さん、実体験済みかもしれませんが、鼻づまりが起こると、鼻呼吸でのCPAPは苦しくて使えません。なので、鼻やどの通りの確認は、CPAP使用には必要不可欠なのです！

しかし、点鼻薬や飲み薬では改善しきれない、高度の扁桃肥大やひどい鼻づまりが年中ある方（鼻ポリープや鼻アレルギー、鼻中隔湾曲症など）で、CPAPが必要な方は、耳鼻科的な治療が必要となります。

花粉症や風邪など、薬で改善されるような一時的な鼻づまりは、人によっては、CPAPを使った方が鼻の通りがよくなる！という声も聞かれます！！

### 耳鼻科的手術について

CPAPを毎日着けるのを苦痛と感じられている方の中には「手術で無呼吸を治せない？」と質問される事があります。以前は、病院によっては耳鼻科的な手術を積極的に行う施設もあったようです。

しかし、手術をしても、無呼吸を100%治す事は難しいようで、現在では治療の第1選択は、体に害のないCPAP、という施設が多いようです。手術には、CPAPを上手に使うための手術（もともと空気の通り道が狭い人が通りを広げる手術で、無呼吸が治るわけではない）もあるようです。



秋から全然運動をしなくなった私は、体重が増加の一途をたどっています。暖かくなってきた上、4月は健診もあるので、（間に合わないかもしれませんが）ちょっと頑張ろう！と思い、密かにジョギングを始めようかと思っています。桜を眺めながら走れば、大嫌いなジョギングも、少しは楽しめるかな！？と安易な考えです。東京では随分前から走るのが流行っているの、私も流行りにのっかれるかな

### 今月のひとこと

文責：彦坂



出口

もうすぐ職場の健診です。それまではと思い、昼はすうどんだけで我慢し、夜はウォーキングに励みました。目標：腹囲85cm！？何cm減ったか楽しみです。

\* 毎月必ず受診して下さい  
(木曜のCPAP外来の場合はCPAPもお忘れなく！)

発行：渥美病院  
生理検査室