

# みみはなのどのQ&A

来年中学受験を控えているので、レーザー治療か舌下免疫療法を考えています。舌下免疫療法は、今始めて来年効果が出るものなのでしょうか。

**舌下免疫療法はなかには半年で効果が出る方も。中高生のうちに治療するのはよい選択です**

スギ花粉が飛ばない6月から11月は舌下免疫療法の開始の適期です。

治療は効果が見られるまで続けます。効き目が出るまでの期間は1年半～5年と個人差がありますが、当医院の患者さんで、半年で効果が見られた方もいらっしゃいました。毎日1回服用し、最低でも月1回通院が必要なので、お母様の目が届く年齢に治療する方が続けやすいように思います。

レーザー治療も、鼻の状態のよい夏期はベストシーズンです。

受験生のほかにも、就活を控えた方、妊娠を希望される方、忙しくて花粉症シーズンの通院が難しい方も、レーザー治療と舌下免疫療法を始めるなら今が最適期です。ご検討ください。  
注)舌下免疫療法は使用開始から3週間以降は、妊娠しても続けられます。

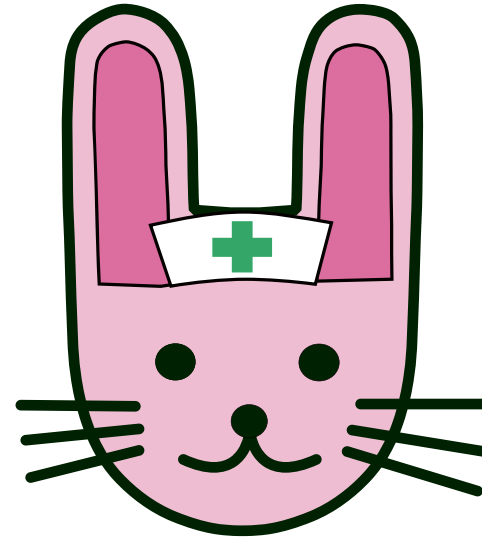
「みみこちゃん通信」発行所 もろほしクリニック 小金井市緑町1-6-53 うさぎビル1階

# みみこちゃん通信

もろほし耳鼻咽喉科の院内報

7月号

2016  
vol.83



## いびきは放っておかないで

いびきは睡眠時無呼吸症候群のサインです。放っておくと心疾患、脳卒中などのリスクが高まり、寿命にも影響するのをご存知ですか？ 成長障害にも関係するので、子どもの睡眠時無呼吸症候群も決して見逃せません！

祝日の診療が吉祥寺でも始まりました。

## もろほし耳鼻咽喉科のご案内

- ・東小金井・三鷹・吉祥寺にあり、3か所で情報を共有。どこでも治療できます。
  - ・めまい、嗅覚、レーザー治療など、専門をもった医師が診察します。
  - ・被ばく量が少なく情報量が豊富なコンビームCT(吉祥寺)など、検査機器が充実しています。
- 病診連携に取り組んでおり、昭和大学小林一女教授、東邦大学大橋医療センター吉川剛教授、東京医科大学八王子医療センター耳鼻咽喉科小川恭生教授、東京通信病院八木昌人部長などの診察、手術の相談など受けられます。

## 三鷹 もろほし耳鼻咽喉科

武蔵野市中町1-12-10  
武蔵野タワーズSG5F

電話 : 0422 (37) 3341  
予約 : 18603 (4588) 3007



月・金	9:00~12:00	14:00~19:00
火・水・木	9:00~12:00	14:00~17:30
土	9:00~14:00	

休診日: 日曜・祝日

## もろほしクリニック耳鼻咽喉科

小金井市緑町1-6-53

うさぎビル1階

電話 : 042 (385) 3341

予約 : 18603 (4570) 2933 休診日: なし



月・木	9:00~12:00	14:00~17:30
火・水・金	9:00~12:00	14:00~19:00
土	9:00~14:00	
日・祝	9:00~13:00	

## 吉祥寺もろほし耳鼻咽喉科

武蔵野市吉祥寺本町1-7-4

丸二清水ビル3F

電話 : 0422 (20) 4133

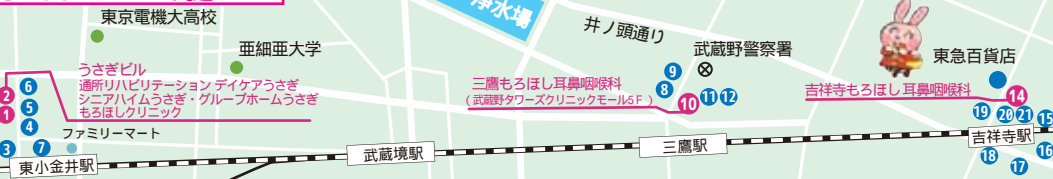
予約 : 18603 (4530) 0087



月・水・木	9:00~12:00	14:00~19:00
火・金	9:00~12:00	14:00~17:30
土・日・祝	9:00~14:00	

休診日: なし

## もろほしクリニック周辺マップ



## みみこちゃん通信はこちらの店舗様に置いて頂いています

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>3 大洋堂書店<br/>創業半世紀。地元の本屋さん</p> <p>4 ファンタジスタ<br/>手作りのパン焼いています</p> <p>5 キッチン ブラウン<br/>特製ソースは地元産野菜を使用</p> <p>6 フォンテーヌ<br/>ごほうびケーキはいかが？</p> | <p>7 グレース小金井店<br/>鮮魚と手作り弁当が人気</p> <p>8 クラウン 武蔵野店<br/>焼き立てパンをイートインで</p> <p>9 東急ストア三鷹店<br/>夜中1時まで営業</p> <p>11 サルパトール・クオモ三鷹<br/>薪釜で焼く本格ナポリピザ</p> | <p>12 キッチンコート三鷹店<br/>水曜はポイント5倍</p> <p>13 横河武蔵野FC<br/>地元密着フットボールクラブ</p> <p>15 カフェZENON<br/>絵本もマンガもあるカフェです</p> <p>16 宮地楽器 吉祥寺センター<br/>ロフト6階にある音楽教室です</p> | <p>17 宮地楽器 MUSICJOY 吉祥寺<br/>音楽教室に加え、バレエ教室も開講</p> <p>18 カフェミニオン<br/>うさぎと一緒に遊べるカフェ</p> <p>19 KJバレースタジオ吉祥寺<br/>バレエ教室</p> <p>20 tukuriba吉祥寺バルコ店<br/>工具・DIYとワークショップ</p> <p>21 kawaracafe吉祥寺バルコ店<br/>和カフェ</p> |
|---|---|--|---|

## うさぎビルからのお知らせ

\*うさぎビルコンサートの予定 月にほぼ1回、コンサートを行っています。  
7月17日(日) ウクレレコンサート 出演は宮路楽器細田講師の率いるウクレレバンドによる演奏です。

お気軽に足をお運びください。ご予約お問合せは042-386-3354まで。

\*シニアハイムうさぎ ショートステイ受付中。お問合せ先 042-386-3354  
定員12人で手厚い介護。介護付き有料老人ホーム「シニアハイム」に空きが出ました。

# いびきは睡眠時無呼吸症のサインです

心疾患のリスクの他に、睡眠時無呼吸症候群が関連する交通事故も発生しています。耳鼻科なら、検査から熟睡できるようになるCPAP療法まで、気道粘膜の状態を見ながら治療を進められるので安心です。

## 睡眠時無呼吸症候群は心疾患、脳卒中のリスクになります！

睡眠中に空気の通り道である上気道が狭くなり、空気が通るときの抵抗が大きくなって、粘膜が振動して音が鳴るのが「いびき」です。さらに上気道が狭くなり閉塞状態になると無呼吸となります。

若いときより体重が増え、太って顎や首に脂肪がついている40代以降の男性に多く見られます。ただ、日本人はやせ型の人でも、顎が小さいことなどが原因で睡眠時無呼吸症と診断されることも多くあります。また、扁桃肥大が原因になることもあります。

放っておくと高血圧、心疾患、脳卒中、糖尿病などのリスクが高まり、健康な人と比べて10年後の死亡率が15%も高いという米国での調査報告も!! ベッドパートナーからいびきや無呼吸を指摘された方、



簡易検査  
腕にスマートウォッチを付けて寝るだけ

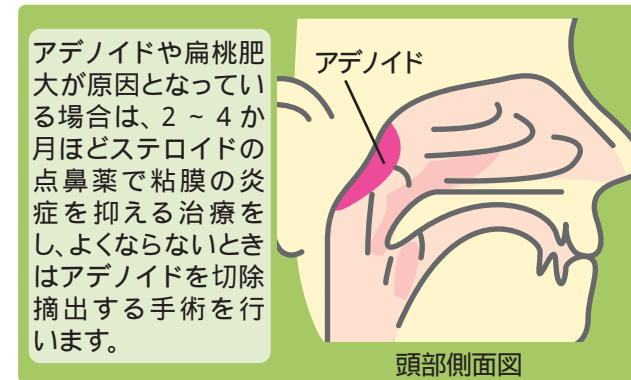
検査の結果、RDI(呼吸障害指数)値が40以上の場合は減量、生活習慣の改善、マスクを装着して寝るCPAP(シーバップ)療法などを行います。

画像提供 フィリップス・レスピロニクス合同会社  
無断転載禁止

起床時に熟睡感がない、日中居眠りをしてしまう、集中力が続かない、夜中何度も目を覚ましてトイレに行くといった自覚症状のある方は早めに受診してください。

## 子どもはいびきをかきません。大きい寝息や呼吸停止は早目に受診を

子どもの睡眠時無呼吸症は、アデノイド(鼻の奥にある咽頭扁桃)や口蓋扁桃(口蓋垂の両側にある)の肥大、アレルギー性鼻炎などによる口呼吸が主な原因です。睡眠時無呼吸症になると低身長、低体重になっていき、長期にわたると元に戻りきらないことがあります。睡眠時の呼吸状態が悪化すると胸の中央部が凹む漏斗胸(ろうとぎょう)となり凹みが残ることがあります。学校の成績に影響したり、落ち着きがなくなるといった心配も。大人と同じようにスマートウォッチで簡易検査が可能で、そのあとの治療も当医院で続けられます。ご相談ください。



アデノイドや扁桃肥大が原因となっている場合は、2~4か月ほどステロイドの点鼻薬で粘膜の炎症を抑える治療をし、よくならないときはアデノイドを切除摘出する手術を行います。

頭部側面図

睡眠時無呼吸症候群をもっと知りたい方は待合室のリーフレットかもし耳鼻科のHPをご覧ください。CPAP療法の効果や治療費、苦しくないの? 子どもの扁桃腺切除は必ずしなければダメ? など、気になるQにもお答えしています。

子育ては心をかけて  
時代とともに子育ても変わっていき、私が子育てした頃とは違い、今はスマートフォンやタブレットなど、子どもが遊ぶ道具も増えています。また、子育ては親だけでなく、祖父母や兄弟姉妹など、周囲のサポートも大切になってきています。子育ては心をかけて、子どもを育ててあげたいと思います。

## 当院にて睡眠時無呼吸症候群を専門としている医師の診療が受けられます

睡眠クリニック、特にお子さんにも対応している医院はあまり多くありません。当院には睡眠時無呼吸症候群を専門にしている医師がいますので、検査から治療までトータルで見ることができます。お気軽にご相談ください。

- ・森脇宏人...第1土曜日吉祥寺
- ・山口宗太...木曜日午後吉祥寺
- ・澤井理華...水曜日午後 小金井(第2,4週)・三鷹(第1,3,5週)/木曜日午前・午後 小金井