

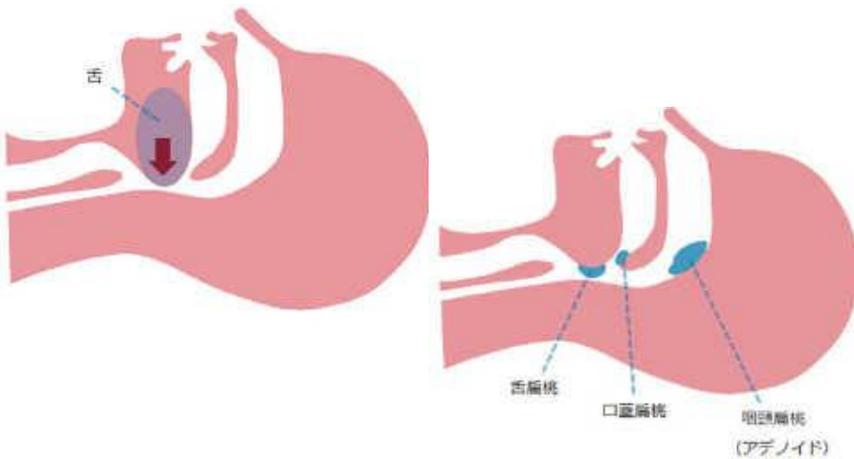


皆様こんにちは。オミクロン株の感染力の強さに終わりが見えない毎日です。寒いこの季節体調を崩されないように、引き続き感染予防に注意しながら過ごしましょう。
さて、今回は『口呼吸の危険性』についてお話致します。



口呼吸の危険性とは？

老化や肥満、病気などの影響で口の周りの筋肉（口輪筋）が弱ってくると、睡眠中に口を開けて呼吸するようになってしまいます。口の周りの筋肉と舌を支える筋肉はつながっています。口の周りの締りがなくなると、睡眠中に舌を支えていられなくなり、ダランと下がった舌根が気道を圧迫して呼気の通り道を狭くしてしまいます。いわゆる『**窒息**』した状態になるのです。



無呼吸が起きますと当然血液中の酸素濃度が低下し炭酸ガス濃度が高くなります。すると**脳の覚醒反応**が起こり、閉塞していた気道が開放されて呼吸を再開します。
この時の大きな呼吸再開のときに生ずる音がか、いったんいびきが静かになった（＝無呼吸になった）あとに再び起こる、**大いびき**です。

太りぎみの体型は、いびきと密接な関係があります。太るといって、昔は見た目や体重などを気にする人がほとんどでしたが、今では体の内部につく脂肪の危険性も注目されるようになりました。実は、この『**体の内部につく脂肪**』がいびきの原因になるのです。人が太るときにどこに脂肪がつきやすいのか、それはさまざまな説がありますが、遅かれ早かれ「のどの内部」にも脂肪がたまっていきます。そして、この脂肪がいびきを引き起こします。のどの内部に脂肪がつくということは、その分だけ気道がせまくなることを意味しているからです。



CPAPの遠隔データ管理を開始しました！

2021年12月より当院呼吸器内科ではCPAP治療器の遠隔データ管理を開始いたしました。皆様の病院受診前に、データセンターから情報を取得しその解析結果をもとに主治医の診察を受けていただきます。来院時、CPAPのSDカード持参が不要となります。

注意) CPAPの機種により遠隔管理が対応していない方もいらっしゃいます。(要:SDカード)

来月のCPAP外来は**第2木曜日**の3月10日(Dr秦)、**第4木曜日**の3月24日(Dr秦)に行いますので、お間違えのないように受診してください。

☆ 過去のCPAP外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆

<http://www.kure-kyosai.jp/> へどうぞ。

発行/ 臨床研究科

