患者を生きる

3828 眠る

1歳半から大きないびき

子どもの無呼吸①

大きないびきをかき始めたのは1歳半からだった。大阪市に住む中谷礼央斗くん(4)は2016年ごろ、寝るといつも「ガー」といびきをかいた。

母唯さん(26)は最初気にも留めていなかった。一緒に住む家族もみんないびきをかいていたからだ。だが、礼央斗くんはいびきをかき始めた頃から、鼻がよくつまり、苦しそうな表情を見せることが目立つようになった。

「いびきは、鼻がつまっているからかな」。唯さんは近くの耳鼻科に礼央斗くんを連れて行き、鼻づまりの治療をしたが、いびきはよくならなかった。

礼央斗くんは2歳になった。体が大きくなるにつれ、いびきの音も大きくなった。走ると息切れをするようになった。夜中に苦しそうに何度も起き、まどろみながら座っては寝転ぶことを繰り返した。祖母(45)にもたれかかり、座りながら寝ることも多かった。

3歳になって幼稚園に通い始めた。相変わらずいびきをかき、よく眠れないままだった。朝は幼稚園に向かうギリギリの時間に、何度も声をかけられてようやく起きる。機嫌が悪く、朝食を食べようとしなかった。

同級生に比べて体が一回り小さく、身長は一番低かった。食べる量が少なく、幼稚園の先生からは「食べるスピードが遅いですね」と言われた。すする動作が苦手で、うどんは特に食べにくそうだった。食べやすい大きさにするよう工夫したが、礼央斗くんはあまり食に興味を示さなかった。

また、いつも口を開けて呼吸することも気になっていた。唾液が乾き、雑菌が繁殖して口臭が気になった。歯科医からは「できる限り口を閉じさせた方がいい」と言われるだけで、解決しなかった。

さらに、耳の鼓膜の周辺で炎症が起きる中耳炎にかかり、音の聞こえが悪くなった。テレビを見ているときに「聞こえへん。音上げて」と言った。話しかけても「えっ?」と聞き返した。

食事の遅さや機嫌の悪さ、体が小さいこと、口呼吸、中耳炎……。こうしたことが、眠りに関係しているとは思いもしなかった。

実は「睡眠時無呼吸症候群」という病気が隠れていた。(後藤一也)

寝ているときは必ずいびきをかいていた 中谷礼央斗くん=2018年9月、家族提供

◆5回連載します。

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、iryo-k@asahi.comへお寄せください。

「患者を生きる」は、医療サイト・アピタル(http://www.asahi.com/apital/)でも、ご覧になれます。

患者を生きる

3829 眠る

空気の通り道 9割ふさがる

子どもの無呼吸②

大阪市の中谷礼央斗くん(4)は、1歳半ごろからいびきをかき始めた。3歳になってからは中耳炎で耳の聞こえが悪くなった。

母唯さん(26)は近くの耳鼻科で、いびきのことを相談した。すると、医師から「動画を撮ってきて欲しい」と言われた。後日、「ガーガー」と大きな音でいびきをかいている様子をスマートフォンで撮影し、その様子を見せた。医師は「結構いびきしてるね」と言うと、専門医の受診を勧めた。

礼央斗くんは唯さんに連れられ、2018年9月、紹介を受けた大手前病院(大阪市中央区)の耳鼻咽喉科を訪ねた。安井俊道部長(43)は動画を見ると、「こり、息止まってますね」と言い、「睡眠時無呼吸症候群」と診断した。

唯さんは病気のことは聞いたことがあったが、大人の病気だと思っていた。

顔を横からX線撮影すると、のどの奥の上部にある「アデノイド」と、のどの横の「扁桃」が大きくなっていた。

礼央斗くんが苦しそうにいつも口呼吸をしているのは、大きくなったアデノイドが空気の通り道を9割ふさいでいたからだった。さらにアデノイドがのどと耳をつなぐ耳管を狭め、中耳炎の原因にもなっていた。聴力検査でも、正常の範囲内ではあるが、両耳とも聞こえは悪かった。

当時撮影した中谷礼央斗くんののどのX線の写真。空気の通り道が9割ふさがっていた=病院提供

安井さんは空気の通り道を広げて眠りを良くするため、アデノイドと扁桃を切る手術を提案した。3歳以上であれば、全身麻酔のリスクが減るため、小児専門の病院でなくても、手術を受けられる。ただ、麻酔によるリスクがまったくないわけではない。術後に出血をして再び手術で止血することもごくまれに起きるという。説明を聞き、唯さんは不安になった。

「手術をするか考えてみます」。10年ほど前に、唯さん自身が手術を受けて怖かった思い出があり、同じ体験を礼央斗くんにさせたくなかった。安井さんからは「胸が動かない無呼吸の状態が続き、その後に大きく息を吸い込むようになっているか、もう一度家で見てください」と言われた。

自宅に帰り、改めて寝ている礼央斗くんを見た。「ガー……、ハッ」。何度も息が止まっていた。(後藤一也)

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、iryo-k@asahi.comへお寄せください。

患者を生きる

3830 眠る

めいの寝姿見て手術決意

子どもの無呼吸③

大阪市の中谷礼央斗くん(4)が睡眠時無呼吸症候群と診断され、母唯さん(26)はアデノイドと扁桃を切るのどの手術を受けさせるべきか悩んでいた。

インターネットの動画サイトで調べると、寝ているときに無呼吸になっている多くの子どもの動画を見つけた。「これ、当てはまるわ」とびっくりしたが、「他にもいるんや」と自分の子どもだけではないことに少し安心した。同居する祖母(45)からも「体が小さいことも気になるし、やってみてもらったら」と背中を押された。

そのころ、1歳のめいが遊びに来た。寝たままの状態でまったく動かず、いびきもかいていなかった。「こんなに静かに寝るんや。やっぱ普通じゃなかったんやな」

2018年10月、大手前病院(大阪市)での2度目の診察。手術を受けることを、耳鼻咽喉科の安井俊道医師(43)に伝えた。

問診の際に、OSA―18という質問紙が使われる。「睡眠」「からだ」「情緒」などに関する18個の質問に7段階で回答する。

中谷礼央斗くんの睡眠や生活に関する質問用紙

「大きないびきをかいていたか」「結構」。「鼻が詰まるせいで口をあけて息をしていたか」「いつも」。「たびたび風邪をひいていたか」「結構」。当てはまる項目が多く、66点というやはり手術を勧められる結果だった。アデノイドと扁桃を切っても、生活に大きな影響はないとされる。

手術は年明けに決まった。アデノイドと扁桃の切除に加え、一度の手術で中耳炎も治すことになった。同時に手術することは決して少なくない。鼓膜を切って細いシリコン製チューブをはさむと、鼓膜の内と外の圧が調整され、空気の通りが良くなる。チューブはいずれ抜くが自然と外れ、鼓膜もふさがる。

手術を受けるまでの3カ月間、唯さんは不安の日々を過ごした。無呼吸と知ってからは、「寝ている間に息が止まるんじゃないか」と安心して寝られなくなった。

19年1月下旬、手術の日を迎えた。「のどの奥のばい菌をとるよ」「わかった!」。怖がらせないために、そう言って手術室に送り出した。安井さんと手をつないで手術室に入る姿を見て、不安で泣いた。手術はおよそ1時間で終わった。(後藤一也)

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、iryo-k@asahi.comへお寄せください。

「患者を生きる」は、医療サイト・アピタル(http://www.asahi.com/apital/)でも、ご覧になれます。

患者を生きる

3831 眠る

シャキッと起き 食進む

子どもの無呼吸④

睡眠時無呼吸症候群と診断された、大阪市の中谷礼央斗くん(4)は今年1月、大手前病院(大阪市)でのどの奥のアデノイドと扁桃を切る手術を受けた。

手術が終わって数日後、早速生活は劇的に変わった。のどの腫れがひき始めた術後3日目。付き添っていた礼央斗くんの祖母(45)は「いびきかいてないです!」と、主治医の安井俊道さん(43)にうれしそうに伝えた。

さらに、「えっ? うちの子?」と母唯さん(25)も初めていうほど、礼央斗くんの声が高くなっていた。「これまでずっと鼻声だったんだ……」と、その時初めて気付いた。持ち込んだパンやごはんをたくさん食べ、通常よりも1日早く退院し、4泊5日の入院生活を終えた。

毎朝、シャキッと起きるようになった。これまでは夜にぐっすり眠れないせいか、無理やり起こされて幼稚園に行くため、機嫌が悪かった。退院してからは、眠たくなったら自分から布団に入り、朝は唯さんたちを起こすようになった。目の下にはいつもクマがあったが、それもなくなり顔色も良くなった。いびきはかかず、寝相も寝たときのまま。風邪もひかなくなった。

食べることにも興味がわいてきた。手術前はいつも鼻が詰まっていたため、鼻をつまんで食事をしていたようなものだった。味も感じにくく、すすって食べるのが苦手で、食べるのも遅かった。今は多めのごはんでも全部食べて、食べるのも速くなった。苦手だった野菜にも少しずつ挑戦している。

中谷礼央斗くん(左)の耳の様子を確認する安井俊道医師=4月、大阪市の大手前病院

4月上旬、礼央斗くんは術後2回目の定期検査を受けるため、大手前病院に行った。

常に口が開いていたのに、今は口を閉じている。口からカメラを入れても、これまでは大きな扁桃でのどの奥が見えにくかったが、この日ははっきり見えた。

安井さんに「体が大きくなりましたね」と言われると、唯さんは「大きくなった気がします。体重は増えました。普通に生活できていたから、診断されるまで気付かなかった。手術後からすごく食べるようになったのがうれしい」

学年で一番体が小さくて心配していた。これから成長するのが楽しみになった。(後藤一也)

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、iryo-k@asahi.comへお寄せください。

「患者を生きる」は、医療サイト・アピタル(http://www.asahi.com/apital/)でも、ご覧になれます。

患者を生きる

3832 眠る

いびき多いなら受診を

子どもの無呼吸⑤情報編

「睡眠時無呼吸症候群」は大人の病気と思われがちだが、子どもにも1~4%いるとされる。だが、子どもの多くは見逃されているのが現状だという。

大人の場合は肥満や加齢が大きな原因だが、子どもは免疫に関係する組織のアデノイドと扁桃が肥大化し、のどの空気の通り道を狭くしていることが原因の場合が多い。あごが小さい子どもも無呼吸になることがある。

アデノイドと扁桃は5~6歳ごろまで大きくなり、小学生になる頃は最も息が通りにくい時期になる。その頃を過ぎると自然に小さくなるため、医師からも「様子をみましょう」と言われることもある。だが、大手前病院(大阪市)の耳鼻咽喉科部長、安井俊道さん(43)は「成長すると一見いびきは治ったように思うが、影響は残っている」と話す。

睡眠時無呼吸が続くと、大人は昼間の眠気が問題になる。子どもの場合は昼間の眠気までは現れないこともあるが、集中力が低下したりイライラしたり、落ち着かなくなる。また、2~6歳のときの大きないびきが将来の学校の成績に影響を与えるという海外の論文がある。口呼吸が増えるとあごの骨格が十分に形成されず、大人になって再び無呼吸になる可能性もあるという。

子どもの治療は、アデノイドや扁桃を切除するのが基本だ。全身麻酔による手術で、7~10日間程度の入院が必要となる。出血などのリスクがある。3歳未満では麻酔による合併症のリスクが高まるため、小児の専門病院で手術を受けるのが一般的だ。睡眠を改善すると、身長が伸びたり体調が良くなったり、心の落ち着きが出たりすることも期待できるという。

あごの骨格が原因だったり他の病気もあったりする場合は、大人と同じ「CPAP」という空気を送り込むマスクを装着する治療法もある。

大阪大連合小児発達学研究科長で小児科医の谷池雅子さん(61)は「基本的にいびきをかいていいのは、風邪をひいたときと、ものすごく疲れているときだけ」と強調する。週の半分以上いびきをかくときは、小児科を受診したほうが良いという。(後藤一也)

大手前病院の安井俊道さんへの取材による

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、iryo-k@asahi.comへお寄せください。

「患者を生きる」は、医療サイト・アピタル(http://www.asahi.com/apital/)でも、ご覧になれます。