



「いびきと睡眠時無呼吸症」

いびきの原因は、寝ているときにのどが狭くなり、息を吸う時にのどが振動して音ができることです。睡眠中はのどの筋肉がゆるみ、咽頭が狭くなります。もともとあごが小さい人は、肥満や飲酒や睡眠薬によっていびきが出現しやすくなります。口蓋垂（のどちんこ）が大きい人や、花粉症や副鼻腔炎・鼻中隔彎曲症などによる鼻づまり、口蓋扁桃（いわゆる扁桃腺）が大きい、肥満などがあると、いびきだけでなく睡眠時無呼吸症になっていることがあります。いびきと無音を繰り返す場合は、無音の時に呼吸が止まっている可能性があります。1時間に5回以上、呼吸が止まったり浅くなっている人で、昼間の眠気がひどい場合は、睡眠時無呼吸症が疑われます。いびきや睡眠時無呼吸は、仰向けで眠っている場合に起こりやすいので、気になる人は横向き寝をやってみましょう。また、鼻づまりや扁桃腺が大きいことが気になる人は耳鼻科でご相談ください。軽い肥満や顎が小さい人の場合は、口腔外科で「睡眠用のマウスピース」を作ってもらえると、いびきや無呼吸が改善します。市販のいびき解消グッズもいろいろあるので、試してみてくださいね。

＜オギジビイベント「どんぐりで遊ぼう」を開催します＞

11月23日（月・祝）10：00～12：00に、お子様向けのイベントを行います。未就学のお子様を対象です。どんぐりに色を塗ったり、どんぐりで遊びましょう。4組限定で、感染対策も行いますので、安心してご参加いただけます。言語聴覚士が主催のイベントですので、言語聴覚士とおしゃべりしてみたい保護者の方、この機会にぜひご参加ください。



オギジビ 豆知識

「オギジビ文庫」



待合室の絵本コーナーには、毎月新しい絵本を置いています。また、絵本専門家による「今月のおすすめ絵本」も展示しています。これまでに会ったことのないステキな絵本に会えると思います。ぜひ、ご覧下さい。こどもたちの想像力やことばのチカラを育みながら、保護者の皆さんも絵本の世界を楽しんで下さい！

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。