

### 「3. 子どもの眠りとイビキ」



医療法人 健心会 理事長 (中川歯科医院)

中川 健三 (なかがわ けんぞう)

● 略歴

---

1964年 東京医科歯科大学歯学部卒業

1968年 東京医科歯科大学大学院歯学研究科修了

1982～1984年 埼玉県越谷市歯科医師会会長

いつもスヤスヤ眠っているだけが子供のねむりではなく、眠りの浅いときもあれば、揺すっても起きない深いときもあります。また、夢をみていることもあれば、寝返りをしたり、寝言をいったり、時には夜泣きをしたりすることもあるのです。その間にいろいろなホルモンが分泌され、脳や骨や筋肉が発達して、寝る子は育っていくのです。

ところが睡眠中に呼吸の通り道である気道が、狭くなってしまい、息ができにくくなる睡眠時無呼吸低呼吸症候群という病気になると、睡眠中いびきをくり返すようになります。

発症の危険因子として、咽頭扁桃および口蓋扁桃の肥大、肥満などが症状を悪化させます。そうになると、酸素不足になり、十分な睡眠がとれなくなってしまいます。また、日中は無性に眠たくなって場所を構わず眠ってしまい、集中力がなくなって学業成績が悪くなったり、物事に対する行動意欲が湧かなくなったりしますので、早めの対応が必要です。

【MEMO】