

5月に入り、大型連休で長期休暇の方も多いことでしょう。連休はふだんの生活スタイルが崩れて、食べ過ぎたり運動不足となったりしがちです。このような時期こそ、規則正しい生活やバランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。

また、連休期間中は医療機関が休診のところも多くなります。ぜひ、毎日24時間相談可能なファミリー健康相談をご活用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q： 2歳の息子が歩道を走っていて転んでしまい、顔を打って口の中からたくさん血が出ている。上唇をめくったら、筋が切れていて驚いた。縫う必要があるのか、受診した方がよいか教えて欲しい。**

**A：** 口の中に血があふれ、パッキリ切れている状況に驚いたことと思います。まずは落ち着いて上唇を上から指で圧迫して止血して下さい。数分後、出血が止まってからは、うがいや濡らしたガーゼでの拭き取りで、口の中をきれいにして下さい。口の中の傷は、唾液の自浄作用(傷口に付着した細菌を洗い流す)・抗菌作用(傷口で細菌が繁殖するのを抑え清潔に保つ)・保湿作用(傷口が保護される)によって治りも早いので、10日ほどで切れた状態のまま治っていきます。

切れた筋は、上唇小帯(じょうしんしょうたい)といい、上唇の裏側から上前歯の歯茎へ伸びています。唇がめくり上がらないように、発生学上は唇の位置を固定するためにあるといわれています。幼児は幅が広く何かのはずみによって、例えば転んだだけでも衝撃で簡単に切れてしまいます。何度も切れたりくっついたりを繰り返すことで、口の開閉や発声が発達し、大人へと成長するにつれて小さくなっていきます。

出血が中々止まらない、腫れてきた、歯がぐらついたり食い込んでいる場合には、歯科を受診して下さい。

### ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、  
(大きな いびき)



いびきは、睡眠中に鼻や喉の空間が狭くなり、息を吸うときに狭くなった部分に空気が通過するため、喉が振動して発生する呼吸雑音です。人は睡眠時、仰向けになることが多いので、眠ると全身の筋肉が弛緩して、重力の影響で喉の奥、舌の付け根や軟口蓋(上顎の奥の柔らかい部分)が落ち込んでいびきが生じます。一時的な鼻づまりや飲酒、過労が原因のこともありますが、慢性化している場合、咽頭扁桃(アデノイド)肥大や口蓋垂(のどちんこ)が大きいなどの他に、睡眠時無呼吸症候群などの病気が隠れている可能性もあります。

呼吸が一時的に止まることにより、血中の酸素濃度が突然低下し、血圧を上昇させて血管に大きな負担がかかり、高血圧、心臓疾患、脳卒中など、重大な疾患に繋がる危険があります。睡眠時間は十分なのに日中、やけに眠気を感じる、起床時に頭痛がする、常に寝起きが悪い、睡眠中の無呼吸を指摘されたことがある場合、いびきが常習化している可能性があります。ドラッグストアなどで販売している「いびき防止グッズ」や枕の高さの調整、横向きの就寝で改善出来る場合もあります。

しかし睡眠時無呼吸症候群のように、睡眠中に何度も呼吸が止まる場合、こういった対策だけでは中々改善しません。重症の度合いによっては\*CPAPなど治療法がありますので、早めに呼吸器科や耳鼻咽喉科などの専門医を受診して下さい。

\*CPAP(シーパップ) 口元にあてる酸素マスク

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。