

# ダウン症のある子どもの 閉塞性睡眠時無呼吸症候群について

閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSA）は、睡眠中に呼吸障害が生じる疾患です。ダウン症のように筋肉が弱い、あるいは筋緊張が弱いお子さまは、OSA になりやすいと言われています。

ダウン症のある子どもの OSA についてもっと知ってください。

## OSA の徴候と症状

- 睡眠中の大きないびき、またはうるさい呼吸音
- 日中、非常に眠い、またはイライラする
- 学校での注意力の低下
- 異常な姿勢で寝ている
- 口呼吸
- 寝つきが悪い、眠り続けることができない
- 呼吸をしていない時がある（胸は動いていても鼻や口から肺に空気が入っていない）
- 朝、目覚めるのが難しい

OSA があるダウン症のある子どもの中には、全く症状がない場合もあります。中には、注意力の低下や学習障害のみの子どももいます。

## 子どもが OSA か、どうすれば 分かりますか？

睡眠検査（「睡眠ポリグラフ」と呼ばれる検査）が OSA を診断する唯一の方法です。

## いつ、私の子どもは睡眠検査を受ける べきですか？

すべてのダウン症の子どもは、4 歳までに睡眠検査を受ける必要があります。4 歳以上で、睡眠検査を受けていないダウン症のある子どもはできるだけ早く検査を受けてください（米国での医療であり、日本においては一般的ではありません）。

## OSA の原因は何ですか？

子どもの OSA の原因として最も一般的なのは大きな扁桃腺とアデノイドです。扁桃腺とアデノイドは 2 歳から 7 歳の間に最も早く成長します。ダウン症のある子どもたちは、以下の理由で OSA になる可能性が高いです。

- 上気道が通常より狭い
- 舌が大きい
- 筋緊張が低い
- 扁桃腺やアデノイドが大きい
- 肥満

## OSA はどのように治療するのですか？

耳鼻咽喉科の医師が、お子さんの治療計画を立てます。

- 扁桃腺とアデノイドの肥大が OSA の原因である場合、手術が必要になることがあります。
- 多くの子どもたちは、手術によって治ります。しかし、中には OSA がまだ残っていて、夜間の呼吸を助ける機械が必要な場合もあります。この機械は、“CPAP”（Continuous Positive Airway Pressure）と呼ばれます。
- CPAP は、呼吸を助ける機械です。
- OSA の原因が肥満である場合、減量と運動が強く推奨されます。