

《 コラム 》 Vol.51

体調管理は大事（就寝中の出来事）

スギ花粉が舞う今日この頃、如何お過ごしでしょうか。
眼はかゆく、鼻水が止まらない季節になってしまいました。（しばらくは我慢！）
今ではスギ花粉が原因のアレルギー症状と分かりますが、その原因が分からなかった頃に発症してしまった人は大変だったと思います。
そう、原因が分からない症状は治しようがありません。
今回は過去に経験した原因不明の体調不良に関するお話です。

タイの指サックメーカーの仕事を始めた頃、長期の単身赴任を余儀なくされました。
一人暮らしを始めて数ヶ月過ぎた頃でしょうか、たまに夜中に息苦しくて目が覚めてしまう事が起き始めました。
息苦しくて起き上がるのですが、しばらくすると息苦しさが治まってきます。
原因が全く思い当たりません。
そんな症状が月に何回か起きるようになりました。

その年の8月、子供たちの夏休みに合わせて日本に一時帰国しました。
帰国後真っ先に行ったのは耳鼻科。
夜中に苦しくなる原因を見つける為です。
診察の結果は、「特に異常ありませんね〜」。
念の為、専門のお医者さんを紹介してもらい、念入りに検査してもらいました。
その結果、「特に異常ありませんね〜」。
どうやら鼻腔には問題なさそうです。

その次に行ったのは近所の内科、かかりつけ医です。
身体的には特に問題なしでした。
一つ分かったのは、舌に白い斑点模様なものが見つかりました。
「この舌の白い斑点、もしかしたら亜鉛不足かもしれません。」
亜鉛不足・・・で、はたして息苦しくなるのか？
内科のお医者さんも息苦しくなる原因は分かりませんでした。

原因が分からずまま、家族そろって夏休みの旅行！
行き先は、その昔東京都知事が会議として私用した千葉県の温泉施設。
黄金風呂でも有名なホテルですね。
プールで遊んで、温泉に浸かって、夕食にビール、最高でした。

お酒に酔った勢いで早めの就寝。

が、その後、例の息苦しさが目が覚めてしまいます。

以前は息苦しさが徐々に治まるのですが、その時は息苦しさが増してきました。

このままでは倒れる・・・と思い、ホテルに救急車を呼んでもらいました。

そして人生初の救急車に乗車！

それも家族全員で！

救急隊員の方々は子供達に気を使ってくれました。(助かります！)

救急車に乗ってまず測ったのは血中の酸素濃度。

「酸素濃度は問題なさそうですね。」の隊員さんの声に一安心。

その次の言葉にちょっと驚きました。

「二酸化炭素が少ないかもしれません。」・・・???

話を聞くと、血中の二酸化炭素量もある程度ないといけならしい。

「もしかしたら過呼吸かもしれません。」

そうこうしているうちに近くの救急病院へ到着。

その頃には息苦しさはだいぶ治まっていました。

過呼吸の可能性があるので、紙袋を渡され、口に当てて呼吸をさせられました。

血中の二酸化炭素量を増やしたためです。

どうやら息苦しさの原因は、「過呼吸」と推定できました。

寝ている間、無意識のうちに過度の呼吸をしてしまっているようです。

でも、なぜ就寝中に過呼吸になるのかは誰にも分かりませんでした。

唯一考えられるのは・・・

「もしかしたら亜鉛不足かもしれません。」の内科医の助言。

その後、栄養管理には気を付けるようにしております。

特に新鮮な野菜や果物を摂るように心がけております。

お陰様で、息苦しい症状はなくなりました。

めでたし、めでたし。

皆さんも体調管理にはお気を付けください。