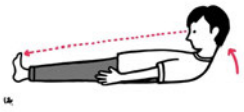
新たな低位舌対策の紹介
シャキア法

かねてから低位舌は諸悪の根源と紹介してまいりました。低位舌は**フレイル（サルコペニア）**によって舌が咽頭に落ち込んでしまう疾患で睡眠時の無呼吸の原因のひとつです。またシーパップやマウスピースによる治療の妨げになり、さらに、舌っ足らずな発音、口呼吸、それに伴うドライマウス（口のかわき）、口臭、歯周病の原因になります。

さて**低位舌対策**はいくつか提案されておりますが、ここで紹介するのは**シャキア法**。図のように、仰臥位で肩を床につけたまま、頭だけ足の指が見えるまで10秒間挙上し、これを三回繰り返します。苦痛がなければ一日に三回以上施行してください。



ぐっすりーぷ
Vol.10 No.7
SAS支援会

〒151-0053
東京都渋谷区
代々木3-24-3
片平歯科クリニック内
電話
03-5371-3018

新プロジェクトの進捗状況

USTT
超音波診断装置による低位舌検査を6月より始めました。 **実現**

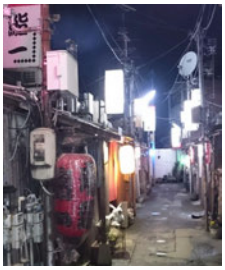
OCST
簡易睡眠検査は病院に申請中です。許可がおりましたら導入します。

MSLT
睡眠潜時反復検査は予定通り5月より開始しました。 **実現**

1面
「低位舌対策　シャキア法の紹介」
「新潟の楽しみ方　しょっぺ店」
「気になる医療ニュース」
2面
「いびき症三兄弟　登場の巻」

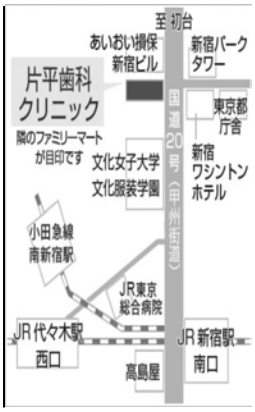
「しょっぺ店の楽しみ方 旅情篇2　金沢丹波路篇」
支援会会長　須田和行

金沢に行ってきました。もちろん夜の街を探索しましたが、立ち飲み、しょっぺ店の好きな私は下調べしておいた片町の新天地飲食街奥にある「金沢中央味食街」というレトロな横丁へ足を踏み入れました。路地入口から中を見るとまさしく戦後のバラックのようなお店が軒を連ね、昭和レトロの時代にタイムスリップしたような感じ。まずは路地内をぐるりと一回りして良さそうなお店を探します。すると入口に地場産品応援の証しである緑提灯をぶら下げたお店を路地の突き当たりに発見！これは間違いないと「丹波路」というお店にいざ入店です。



店内はL型のカウンターで5席のみと予想通りの狭さに気さくな感じの女将さん。早速瓶ビールを注文しました。ビールは珍しいサッポロ赤星のラガービール。お通しは女将さん手作りの煮物など3品盛られ、アットホームな感じが満載です。丹波出身の女将さんに新潟から来たと言うと、直江津に行った事があるとか、新潟はお酒が美味しいねなどとカウンターの先客2名も一緒に早速新潟ネタで盛り上がりました。さあビールからお酒を金沢の地酒宗玄に切り替えて、肴は干物を炙ってもらい本格的な飲みモードに。先客が帰った後は女将さんとワインをじっくり飲み、金沢情報などを仕入れます。その後入店したお客さんが地元テレビ局のお偉いさんで、新潟の某テレビ局員と懇意だと言う事がわかって電話したり、すっかり意気投合して馴染んでしまいました。入るのにちょっと勇気が要りましたが、旅の夜のディープな街探訪はやはり楽しいですね。

後日談ですが、金沢中央味食街に行ったと金沢出身の人に言ったら、「よくあそこに行ったねぇ！」とビックリされました（笑）



医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

連載「いびき症 三兄弟」　原作 河野正己

診断の巻　その１

読者の皆さん、こんにちは。
愛らしい「いびき症三兄弟」は覚えていただけましたでしょうか。長男の睡眠時無呼吸症候群さん（通称　無呼吸さん）、次男の上気道抵抗症候群さん（通称　上気道さん）、三男の単純性いびき症さん（通称　単純さん）は今回も元気です。今回のテーマは、いびき症の診断です。彼らがどのようにいびき症の診断を受けたか聞いてみましょう。レポーターはいつものSR（エス・アールアカデミージャパン）の美人レポーターさんです。

今月の気になる医療ニュース

2600 多くの電子タバコ製品に病原菌が混入か
2601 小学生に連日100球投げさせ肘壊す
2603 軽度外傷性脳損傷後、5人に1人に精神症状
2604 ビッグデータの利活用は「患者中心の医療」に貢献
2605軽度外傷性脳損傷後、5人に1人に精神症状
2606 縄文人ＤＮＡは１０％　初の全ゲノム解読
2607 糖尿病、進まぬ合併症検査　目と腎臓が特に低率
2608 乳児の就寝中の窒息死を防ぐ方法は？
2609 軽い運動でも認知症の予防につながる？
2610 新潟県が医師の目標数設定へ 医師充足指数ワースト２位
2611 血液使い統合失調症を早期診断、バイオマーカー候補
2612 虫垂切除でパーキンソン病リスクが高まる？
2613 たまの食べ過ぎなら健康への影響はない？
2614 ポケモンで睡眠娯楽化　２０２０年リリースへ
2615 歯性上顎洞炎、歯科治療よりESSで症状改善
2617 魚沼基幹病院、赤字２・９億円
2618 30歳以降に診断される糖尿病は誤診されやすい
2619 ネガティブ思考、心臓外科手術後のせん妄・昏睡期間が長引
2620 アプガー指数正常でも低値で新生児死亡/罹病リスク増
2621 プールの消毒剤による健康被害に注意
2622 低血糖症で事故、男性無罪　地裁「適切に管理と認識」
2623 スマホアプリで子どもの中耳炎を発見できる？
2624 高コレステロールと緑内障リスク増加に関連
2625 良い眠りで認知症リスク減　自宅検査、生活改善も
2626 スマホ中で脳梗塞の発症に気付かず
2627 日本は管理職・専門職男性の死亡率が高い
2629 高血圧患者の心房細動発症リスク、女性で顕著
2630 SGLT2阻害薬による腎保護作用: 看板に偽りあり？
2631 ワイン好む高齢者、認知機能高い？
2632 循環器医の多さ、図書館の貸出冊数…「長寿と関係あり」
2633 非心臓手術後の血管イベント増加に無呼吸が関連
2634 1日の歩数減でメンタル不調の可能性
2635 巨匠ダ・ヴィンチはADHDだった可能性
2636 不妊治療で妊婦の難治性心不全リスク上昇か
2637 照明つけて眠ると肥満？　米研究、女性にリスク
2638 高齢女性は「1日4,400歩程度」でも死亡リスク減
2640 1日25杯のコーヒーでも動脈硬化は悪化しない？
2641 ライチ果実の毒素で脳炎発症か、子ども31人死亡
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

日本睡眠学会が六月末に名古屋で開催され参加してきました。留守中はご迷惑をおかけしました。日本睡眠学会で得た新しい情報は本紙八月号で報告する予定です。

シャキア法という低位舌対策をを一面で紹介しました。諸悪の根源である低位舌の改善は睡眠時無呼吸を軽減させるためにも、マウスピースの効果を増強し持続させるためにも有効ですのでぜひ応用してみてください。（河）

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

編集部へのお問い合わせは goodsleep@sleptwell.jp まで

① 睡眠時無呼吸症候群を取り巻く病気（バックナンバー）
② コミック『いびき症三兄弟』（バックナンバー）
③ 気になる医療ニュース
④ 睡眠に関する耳より情報や豆知識

Many thanks to all our sponsors

こうの歯科
歯科・口腔外科
河野美砂子
中央区西堀通５
025-226-6050

恩田クリニック
心療内科・内科
恩田　晃
柏崎市東本町１
0257-21-6788

古町心療クリニック
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前６
025-224-7771