腹式呼吸は睡眠時無呼吸を軽減する？

来る11月21、22日に開催される日本睡眠歯科学会の専門医資格を有する北村雄樹先生（キタムラ歯科医院（新潟市））が腹式呼吸による舌骨の尾側牽引（カウダールトラクション）によって睡眠時無呼吸が軽減する可能性を報告する。

腹式呼吸は腹腔の上部で肺との境にある横隔膜を使って行う呼吸である。横隔膜は、全身の筋肉が弛緩するレム睡眠でも機能する数少ない筋肉で、呼吸筋では唯一のため、この筋肉の働きが悪いとレム睡眠中に呼吸ができなくなってしまう。

北村先生は本紙第11巻7号で報告したようにレム睡眠で悪化する睡眠時無呼吸を研究しており、その折に、横隔膜を使った腹式呼吸が睡眠時無呼吸を軽減させたり、その治療のために使うマウスピースの効果を増強させる可能性を発見した。

そもそもカウダールトラクションの概念は、日本歯科大学大学院全身関連臨床検査学講座の河野茜先生（医学博士）が筋肉を弛緩させた全身麻酔下のヒトを対象に研究した結果をSLEEP（2018年）に報告したのが最初で、今回はその概念をマウスピースの臨床に応用したことになる。

北村先生によると、「多くの睡眠時無呼吸症患者は常日頃からカウダールトラクションを繰り返しているため舌骨が低下してカウダールトラクションが起きにくくなっている。マウスピースの作用で舌骨を挙上させるとカウダールトラクションが起こりやすくなる可能性がある」とのこと。

今後は河野茜先生の指導の下、カウダールトラクションの概念を用いてレム睡眠優位の睡眠時無呼吸のメカニズムを解明したいと語っている。

「しょっぺ店の楽しみ方 28 柏崎よね山篇」

支援会会長 須田和行

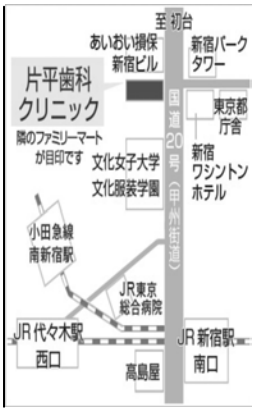
柏崎駅の真ん前の「大衆酒場よね山」。のれんをくぐって店内に入ると正面にカウンター席、左右に座敷のテーブル席と30名ほど入れる広さです。まず生ビールを注文するとお通しで酢だこキュウリが出てきた。「これ一品料理くらいの量ありますよ」「最後だからね、大盛りにしといたよ」と大柄なお母さんの言葉が嬉しい。ぐびぐびと生ビールを飲みながらメニューから生もずくを注文。お母さん曰く「生もずくもおしまいだから大盛り。これからは塩漬けにするからね」と言うだけあって、出汁とわさび醤油で頂く地物の生もずくはシャキシャキで養殖とは違う美味しさです。お腹も空いていたので壁のおすすめ品を見ていたら、「さっき包んだばっかの餃子うまいよ」とのお言葉に従い頼んだらこれもまた熱々で凄いボリューム。おかげでビールが進みました。

今から35年前の夏仕事で柏崎駅近くにしばらく住んでいたので、お母さんと昔の柏崎の話で大盛り上がり。ちょうどその頃ここの2階の食堂を開店したそうだ。その後1階に移って10年位はほとんどお店は休んだことが無いよという話や、工事関係者が多く大賑わいだった飲食店街の話など懐かしい話題も聞けた。コロナ禍で長年続いてきた外国人アルバイトも春から断り今は1人でやっていて大変そうですが、料理も美味しく気さくなお母さんのしょっぺ大衆酒場。柏崎に行かれたときにはぜひ立ち寄ってみてください。

ぐっすりーぷ
Vol.11 No.11
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

2面　1面
「腹式呼吸は睡眠時無呼吸を軽減」
「新潟の楽しみ方　柏崎よね山」
「気になる医療ニュース」
「いびき症三兄弟 シーパップの巻」



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

シーパップの巻　その5

目次

いびき症 三兄弟 登場の巻 …… 3
いびき症 三兄弟 診断の巻 …… 7
いびき症 三兄弟 セファログラムの巻 …… 13
いびき症 三兄弟 治療の巻 …… 19
いびき症 三兄弟 シーパップの巻 …… 25
いびき症 三兄弟 オーラップの巻 …… 31
いびき症 三兄弟 レーザー手術の巻 …… 37
いびき症 三兄弟 減量治療の巻 …… 43
あとがき …… 50

今月の気になる医療ニュース

3402 妊娠中の殺虫剤・防虫剤の使用と、児の新生児高ビリルビン
3403 無症状の小児が新型コロナウイルスを拡散させる？
3404 安易な高濃度酸素投与で招いたCO2ナルコーシス
3405 顔写真から冠動脈を検出する深層学習アルゴリズム開発
3406 咳には風邪薬より蜂蜜が効く？
3407 HFrEFへのSGLT2阻害薬、死亡抑制し腎転帰も改善
3408 COVID-19、高層マンションで糞便エアロゾル感染の疑い
3409 心房細動に早期洞調律維持治療が有効
3411 研修医、セルシン5倍量投与し患者死亡
3413 高齢者の過活動膀胱は尿失禁なくても転倒予測因子
3414 大学生活でメンタル不調に陥りやすい学生の特性が明らかに
3415 心原性ショックを伴うAMIは多枝病変PCIで転帰不良
3417 認知症リスク検査を医療機関に申請、血中のペプチド指標に
3418 自閉症児の外向・内向症状に認知的非柔軟性が関与
3419 新潟県立13病院 患者９万人減 収支悪化10億円超
3427 夜型女性は乳がんリスクが高い？
3428 アルコール使用障害の脳機能障害に禁酒日数が関連
3429 COVID-19死亡危険因子として、「高尿酸血症／痛風」
3433 河野行革相、ハンコの次は「脱ファクス」でペーパーレス
3435 続く著名人の自殺、精神科医「安易な推測、連鎖を助長」
3436 世界で最も重かった男性、コロナを克服 減量治療のおかげ？
3437 重症低血糖の既往があると転倒リスクが2倍
3438 高血圧だと鼻血が出やすい
3439 家庭血圧測定＋遠隔医療でイベントとコストを抑制
3441 妊娠中の食生活、子どもの肥満に影響？ 脳内物質に変化
3445 新規発症成人喘息患者の約15%が職業に関連
3446 唾液PCR検査、感度は9割 北海道大が発表
3448 甘さの感知に子どもは大人の1.4倍砂糖が必要
3450 握力は糖尿病発症リスクの独立した予測因子
3451 青少年期のSSRI治療で糖尿病リスクわずかに上昇
3452 「東京PCR検査センター」稼働、唾液PCR検査を1回2000円
3455 ポビドンヨード鼻腔用抗菌薬、SARS-CoV-2を迅速不活化
3456 政府の「脱ハンコ」加速 年末調整や確定申告も廃止検討
3457 東京新聞が厚労省に謝罪 記者が職員に「暴力的行為」
3458 重症化と死亡リスクは別？ 肥満など生存率高め
3461 「抗体カクテル」を感染のトランプ氏に投与
3462 新潟大歯学部研究の咀嚼計に脚光 シャープと共同
3463 がんと誤診で胃摘出、提訴 鳥取の女性が１千万円請求

（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

米国の大統領選挙が盛り上がっています。ハルノートを突き付け日本に戦争を仕向けたルーズベルトや日本に原爆を落としたトルーマンは二人とも民主党だったと思うとリベラル派の本性は怖い。

おかげさまで、本紙ホームページの睡眠障害自動診断へのアクセスが急増しております。このような形で睡眠障害にお悩みの皆さまのお役に立てて本紙スタッフ一同喜んでおります。（河）

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

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
⑤ 日本睡眠学会認定機関の紹介
⑥ 睡眠障害自動診断

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