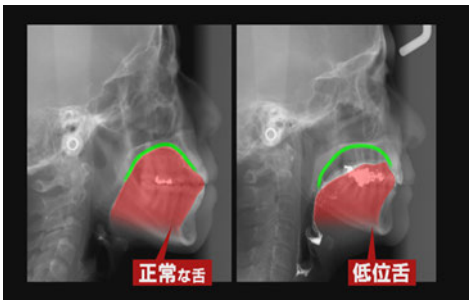
諸悪の根源、低位舌

ＮＨＫ番組「あさイチ」が注目

本誌の第8巻8号（２０１７）で北村雄樹先生が「低位舌」で無呼吸が生じることを報告し、引き続き9号と１０号で低位舌の病態と病因、対策と予防をについて解説しました。この度、ついにＮＨＫが「低位舌」とオーラルフレイルに注目して11月9日の番組で取り上げてくれました。

出演された片平先生にお借りした舌造影レントゲン（左）では「正常な舌」と「低位舌」の差が明らかです。



低位舌セルフチェック

A群
- □舌の周りに歯型がつきますか？
- □舌の正中がくぼんで平たいですか？
- □舌小帯（舌のスジ）が短いですか？

B群
- □舌っ足らずで滑舌が悪いですか？
- □クチャクチャ食べる音を出しますか？
- □誤嚥や誤嚥性肺炎の経験はありますか？

C群
- □口呼吸ですか？
- □口が乾きやすいですか？
- □口臭や歯周病はありますか？

D群
- □嚥下時に舌が口蓋まで届きますか？
- □口蓋に舌を貼り付け維持できますか？
- □水を口に含んで「イー」の口で唇を開けこぼさずに飲み込めますか？

判定
一項目でも当てはまれば低位舌の可能性があります。すべての群で一項目以上当てはまる場合は確実に低位舌です。

低位舌の対策としては、第8巻１０号で紹介した「あいうべ」体操と第１０巻７号（２０１９）で紹介したシャキア法が推奨されました。

Vol.11 No.12
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
「諸悪の根源、低位舌」
「新潟の楽しみ方　魚よし山」
「気になる医療ニュース」
「いびき症三兄弟 オーラップの巻」

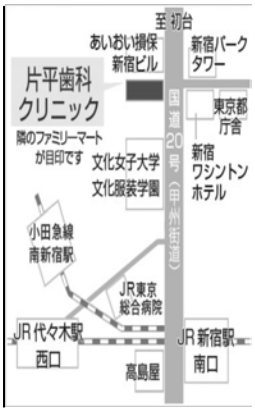
「しょっぺ店の楽しみ方２９　魚よし篇」

支援会会長　須田和行

駅南けやき通りから笹出線を横断し鳥屋野潟方面に向かった北越高校にほど近い所にあるのが今回お邪魔した「魚よし」さん。

のれんをくぐり入った店内は左に小上がりのテーブル席が3つと、右手にカウンターが6席のこぢんまりとしたお店です。カウンターには人の良さそうなお父さんが1人で刺身を切ったり天ぷらを揚げたり、ビールを運んだりと忙しそうです。カウンターに陣取りビール。銘柄2つから選べるということでこれは嬉しいですね。届いたのは今時珍しい大瓶、まずはグイッと喉を潤し、お通しを頂きますがこの野菜と魚の煮物のお通しがなかなかのボリューム。

カウンターにメニューは無く、黒板の品書きは刺身に焼き魚、揚げ物まで３０品ほどありそこからアジ刺身を頼みましたが、歯応えもよく鮮度抜群です。そして大好物の鯖塩焼きを注文したらもう迷わず熱燗に。脂がのった熱々の鯖塩焼きは皮がパリッと焼けたいい香りで日本酒が進みます。そして最後にゲソ天を注文し、熱々を頂いていると私の他に3人しかいなかった店内はいつの間にかほぼ満席状態。カウンターで隣り合わせた御常連と話をしてみたら、お店はもう開店して３２年ほどになるそうで、以前は奥さんと2人でやっていたけど最近は毎日では無く週3日ほどの営業だそうです。お父さん1人でやってるので、手が回らないときは冷蔵庫からお客さんがビールを出して自己申告とか、なかなかアットホームな感じですね。お通し、ビール大瓶、アジ刺身、鯖塩焼き、ゲソ天まで食べてお会計は3千円もかからないという超リーズナブルな大衆店。自宅近くにあったら絶対通いたくなる落ち着いたしょっぺお店です。



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

オーラップの巻　その１

皆さんはオーラップという道具をご存知ですか？オーラップとは下顎を前に固定する「いびき防止用のマウスピース」で、専門的にはOral Applianceと言い、オーラップ（ORAP）の愛称で親しまれております。下顎が前に出ると気道が広くなって呼吸がしやすくいびきをかきにくくなりますので、オーラップはいびき症全般に用いられます。また、シーパップとの併用によってシーパップの欠点を補いより使いやすくすることができます。

さて、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、今回はオーラップについていびき症三兄弟さんに伺って下さい。

今月の気になる医療ニュース

3465 一石二鳥のエビデンス？ SGLT２阻害薬による心腎保護
3436 睡眠の役割は2歳半を境に変化する
3437 患者の体液で汚染された防護具の着脱、マニュアル通りでない？
3438 中心性肥満で全死因死亡リスク上昇
3439 新型コロナ：延命治療望まず／死者６割「重症」以外
3440 コーヒーは大腸がんの進行を遅らせる？
3441 女性医師は勤務時間が長く収入が少ない
3442 遠隔転移あり大腸がんの原発巣切除は減少傾向
3443 がんと誤診で胃摘出、提訴　鳥取の女性が１千万円請求
3445 対人関係の価値が、経済的価値を計算する眼窩前頭皮質で
3446 シニア女性の物忘れに銅が関係？――東京医科歯科大
3447 テーブル席は横が高リスク　理研、スパコン富岳で確認
3448 英のCOVID-19死亡者数、学校閉鎖で増加した可能性
3449 なぜ小児のCOVID-19は軽症なのか
3450 集団免疫「誤った考え」　専門家８０人、書簡で警告
3452 看護師自殺、労災認める　札幌、吃音指導は影響否定
3453 断続的断食の効果のほどは？
3454 咬傷で患指切断も！厳重対応すべき歯形の位置
3455 時間制限ダイエットは減量に有効か？
3456 出生前アセトアミノフェン曝露でADHDリスク上昇
3457 欧米での新型コロナ死者数、実際は発表より平均2割多い
3458 腸内細菌が進行に関与か　パーキンソン病、名古屋大
3459 経皮的胆石破砕、高リスク者でも安全に実施可能
3460 妊娠中の飲酒が出生児の脳発達に影響
3461 窓口負担２割に引き上げを　７５歳以上の医療費、財務相
3462「クレベリン」中の二酸化塩素分子が新型コロナ感染阻止
3462「夢の行動化」が神経疾患の前駆症状である可能性
3463 肥満者は減量手術で平均余命が改善
3464 新型コロナ重症化予測因子を相次ぎ同定
3465 正常な呼吸の維持に脳内で合成される硫化水素が必須
3467 8kgの鎖入り布団による不眠改善効果
3468「COVID-19の拡大は空気感染が主流」
3469 糖尿病患者のパーキンソン病リスク、治療薬で大きな差
3470 早い思春期の開始は自傷行為リスクを高める？
3471 生後3カ月間の完全母乳栄養、学齢期の喘息リスク低下
3472 PCR自費検査機関「費用や方法」開示を、厚労省
3473 減塩効果のない高血圧には腸内細菌叢が関係
3474 介護放棄疑い、遺族告訴へ　岐阜の老人ホーム
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

NHKのあさイチという番組から出演依頼がありましたがコロナ禍のため東京在住の片平先生を紹介しました。クローズアップ現代というNHKの番組には「いびきのレーザー手術」で出演したことがあります。その時の視聴率が１７．５％と報道番組では異例の高さだと担当者から報告がありました。今回の視聴率はまだわかりませんが、きっとそれに匹敵する高さでしょう。（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