ぐっすりーぷは2022年８月から
事務局を移転します

新事務局は新潟市中央区西堀通５番町 こうの歯科内
「ぐっすりーぷＳＡＳ支援会事務局」

こばやし内科やこうの歯科以外では紙媒体を配布しませんのでホームページでご覧ください

ぐっすりーぷ

Vol.13 No.6
SAS支援会

〒951-8061
新潟市中央区
西堀通5番町
こうの歯科
(担当：河野)
025-226-6050

睡眠障害や睡眠時無呼吸症候群でお悩みの方に月刊「ぐっすりーぷ」やホームページを通じて生きた情報を提供している「ぐっすりーぷＳＡＳ支援会」の事務局がＩＤＤＳ（すいみん医科歯科センター）の歯科部門、こうの歯科医院（中央区西堀通り五番町）に８月１日より移転します。今後はそこを中心として皆さまにお役の立つ情報をリニューアル中のホームページや紙媒体で発信しますので、どうか引き続きのご愛顧をお願いいたします。

会長　須田和行（新潟バーベキュー協会会長）
事務局長　河野正己（ＩＤＤＳ本部 所長）
渉外担当　恩田　晃（恩田クリニック 院長）
広報担当　長北敏弥（元テレビ局取締役）
事務代行　河野　茜（こうの歯科 副院長）

事務局の移転に伴いまして日本歯科大学に通院中の患者様とはお別れとなります。今までのご愛顧に深く感謝をいたします。

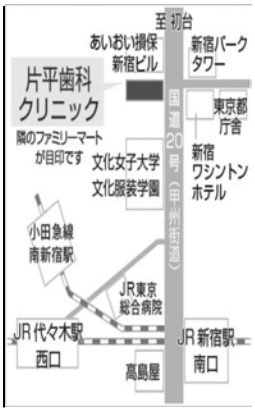
皆さん、
いつまでもお元気で。さようなら。
事務局長

1面　「事務局移転」
「須田会長のしょっぺ店の楽しみ方」
2面　「気になる医療ニュース」
「思い出のぐっすりーぷ」

しょっぺ店の楽しみ方３４
「とり割烹 鳥仙編」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

私の所属する合唱団のコンサート打ち上げで小針駅近くにある「鳥仙」さんにお邪魔してきました。多少年季の入った感じはしますが、店内に入ると左に小上がり、右手にはＬ字型のカウンター、そして奥には２０人ほどのお座敷個室がありいかにも居酒屋然とした佇まいです。まずは乾杯で乾いた喉をビールで潤し宴会料理を頂きます。お通しは大好物バイ貝の酒蒸し、めかぶと青菜の和え物、平目やサーモンのお刺身などと定番料理ですが、鮮度も良く良いお味です。そして程なく届いたのがこちらの名物料理「鳥の半身揚げ」。新潟市民は当たり前に食べてますが、いわゆる唐揚げではなく鳥を半身で揚げるって結構県外の方は知らないんですよね。皮はパリパリ、身はふんわりホクホクときつね色に揚がった鶏はガーリックが効いて抜群の旨さ。思わず生ビールをくいっ！ですね。新潟市民、至福の時間であります。そしてお次はお約束の焼き鳥です。つくね、ハツ、ヤゲン軟骨、ねぎま、レバーを盛り合わせた酒飲みの大好物ですね。レバーは大ぶりでふんわり柔らかい。そしてこの後も大きな鮭のおにぎりやお漬物などを頂き、お腹いっぱいになりました。今回は宴会でお邪魔しましたが、カウンターもあり１人でもゆっくり落ち着いて楽しみたいですね。そして実はこちらのお店、新潟市出身の元宝塚歌劇団月組組長「越乃リュウ」さんのご両親が営むお店なのです。言われてみれば女将さんは小柄ながらテキパキと動き、それなりの年齢ながら（失礼！）シュッとしていて素敵な雰囲気の漂う方でした。お料理も美味しく、居心地も良く、リーズナブルな料金で地元民に愛されるしょっぺお店です。



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

The Good Sleep Archives

鼻づまりと睡眠時無呼吸

ー 鼻づまりの功罪 ー

（５）第２巻３号（2011年3月）

鼻がつまると睡眠時無呼吸が悪化しますか、という質問を受けます。いびきや無呼吸の原因は口の奥の口腔咽頭というところにありますので、鼻づまりがその直接の原因になることはありません。しかし、吸気は鼻から流れ込みますし、呼気は鼻へ流れ出ますので、まったく無関係ということはありません。

では鼻づまりの睡眠時無呼吸への影響をどのように調べるのでしょう。

その方法のひとつは、シーパップの風圧が鼻づまりのある時とない時でどれだけ変化するかを調べるのです。シーパップを使っていない人のために説明しますが、シーパップとは第二世代の治療法で、いびきや無呼吸の原因となる軟口蓋（のどちんこ）や舌を鼻から流した空気の風圧で押し広げて治療する方法です。無呼吸が悪化すると自動的に風圧が増加しますので、それで鼻づまりの影響を知ることができます。川崎市の○○総合病院耳鼻科の○○先生の研究では、鼻づまりでシーパップの風圧が１ヘクトパスカル増加することがわかりました。そもそもの風圧が大きい人は１ヘクトパスカルくらい増えても大したことはありませんが、風圧が小さい人にとっては問題になることもあります。

一方、鼻づまりは悪いばかりではありません。それは、鼻づまりでつまった鼻から息をはくと、シーパップと同じ原理で口腔咽頭の気道が拡大していびきや無呼吸を軽くするのです。しかし、多くの人は鼻づまり（呼気時の気流抵抗）に負けて口から息をはいてしまいますので、せっかくの効果が発揮されません。鼻づまりの時こそ、頑張って鼻呼吸をしましょう。（河）

本文とは関係ありませんが、当時開発中の電力を使わないCPAPです。
撮影場所は旧こうの歯科、モデルは若き河野正己教授。

今月の気になる医療ニュース

3732 摂食障害スクリーニングについての初勧告
3734 COVID-19入院中の急変、「トイレ」が引き金に
3735 嗅覚障害で全死因死亡リスクが上昇
3736 血液型でがん関連VTEリスク予測できるか
3737 世界の2人に1人に頭痛性疾患
3738 単純虫垂炎の保存的治療、抗菌薬使用の優越性認められず
3739 うつ病の認知機能障害に治療用ゲームが有効
3741 非ベンゾジアゼピン系睡眠薬・鎮静薬の過剰摂取死が米国で増
3743 大動脈弁のロス手術、長期生存率は人工弁・生体弁置換より高
3744 重症脳卒中、早期気管切開で機能的転帰の改善見られず
3745 高齢者の腎機能低下は運動で緩和できる
3746 ベンゾジアゼピン受容体作動薬は不眠症治療に有用か？
3747 高齢心不全患者にはレジスタンス運動か有酸素運動か
3748 鎮静・抗コリン作用薬剤の処方が多いほど、要介護認定リスク
3749 心筋梗塞の治療、高所得6カ国で大きな差
3751 睡眠時無呼吸の治療に薬剤を使える日が来る？
3752 心房細動の発症にリポ蛋白(a)が関与か
3753 アルツハイマー病の死亡率がCOVID-19パンデミック期間中に増
3756 認知症予防に役立つ食べ物とは？
3757 妊娠高血圧症候群で後の心血管リスク上昇
3758 関節リウマチ、完全菜食で症状改善
3759 鉄欠乏性貧血のポイント
3760 コロナ禍の休校で起床・朝食が遅かった子どもは不健康
3761 除細動前のアドレナリン投与で予後が悪化
3762 HFpEFに対する機械的な介入の行方
3763 ICU治療を受けた患者の4人に1人が失業
3764 習慣的コーヒー摂取で緑内障リスク上昇
3765 心血管リスク急上昇で認知症を予測
3766 コロナ禍での帯状疱疹患者、医師4人に1人が「増加」
3767 慢性腎臓病、生活習慣改善指導の介入により予防
3768 降圧薬使用者の頻繁な食塩摂取で緑内障リスク上昇
3770 医師の4人に1人が職場での「不当な扱い」経験
3771 肺がん女性患者は男性患者より長生き
3772 若年者のAMI、7つの危険因子が判明
3773 小児の摂食行動に食品マーケティングが影響
3774 PPIの継続使用で糖尿病発症リスク上昇
3775 コロナ感染による自然免疫はワクチンによる獲得免疫より持続
3776 SGLT2阻害薬による糖尿病治療で心不全による入院減
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

睡眠時無呼吸症にはステージ分類はありませんが、もし分類すると、ステージ１は治療が不要の群、ステージ２は軽症でも眠気などの合併症でマウスピース治療が必要な群、ステージ３は重症でCPAP治療が必要な群、ステージ４はは致死的な合併症がある群となるでしょう。

どの疾患でも共通ですが、早期発見と早期治療でステージ３や４を減らすのが大切です。睡眠歯科で間に合ううちに受診しましょう。（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

こばやし内科
すいみん医科歯科センター　医科本部
内科・歯科
小林義昭
河野　茜
中央区紫竹山6
025-246-5600

こうの歯科
すいみん医科歯科センター　歯科本部
歯科・口腔外科
河野美砂子
河野　茜
中央区西堀通５
025-226-6050

古町心療クリニック
すいみん医科歯科グループ
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前６
025-224-7771