

ぐっすりーぷ

Vol.1 No.4
SAS支援会

〒951-8580
新潟県中央区浜浦町1-8
日本歯科大学新潟病院
いびき診療センター内
電話025-267-1500
内線258

新しい睡眠薬を武田薬品工業株式会社が開発

待望のメラトニン製剤 ロゼレム

メラトニンと呼ばれる脳の松果体から分泌されるホルモンは、外が明るく、体内のメラトニン分泌は抑えられ、夕方以降暗くなると分泌量が増え、脳と身体の状態を覚醒から睡眠へと切り替えます。欧米では多くのメラトニン製剤が若返りの秘薬として広く販売されてい

客員教員からの寄稿

村竹辰之先生は新潟市中央区古町通5で古町心療クリニックを開業されております。



寝る子は育つし

成績も伸びる

古町心療クリニック

村竹辰之

子どもの成長に欠かせない成長ホルモンの分泌は夜の睡眠直後にぐっと増えてピークに達し、数時間ではほぼゼロになるといのは有名な話です。

体内時計を守る秘訣

といっても、メラトニンの魅力は位相作用（体内時計を調整する作用）にあります。残念ながら今回認可された製剤には睡眠作用もあるため期待の体内時計の調整薬としては使にくいようです。体内時計を、あたかも時計の針のように簡単に調整できればいいのですが、まだ先の話です。それまでは、くれぐれも体内時計を狂わさないように努力をしてください。

「寝る子は育つ」ということわざはこれとつながっている訳ですが、記憶は夜に作られるということが近年の研究でわかってきました。一時的な記憶は脳の海馬というところにいったん蓄えられます。その後、睡眠中に海馬と大脳皮質がやりとりして

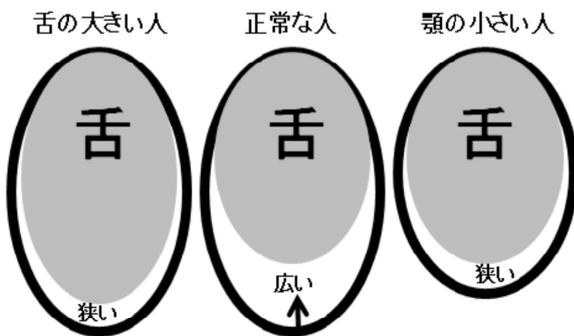
休日と同じ時刻に起き、起床したら日光を浴び、食事は規則正しく、運動を習慣に、夕方以降の昼寝をやめ、夜は部屋をあまり明るくしない、就寝前のカフェイン摂取や喫煙をやめ、リラックスし、寝室の電気を消して就寝、起床でのパソコン、テレビ、携帯電話は避ける。

また、睡眠薬、精神安定剤、抗うつ薬、ある種の血圧降下剤、抗高脂血症薬には体内時計に影響するものもありますので、服用する時刻に気を付けてください。

一時的な記憶が固定される長期的なものになります。固定が不十分だと右から左に通りに過ぎていくわけですね。徹夜で勉強しても身につかなかったのはこのせいでしょうか。皆さんも皆さんの周りの受験生の方々にとって、もよい眠りを！

連載 睡眠時無呼吸症候群をとりまく病氣
「いびき症 三兄弟」
原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

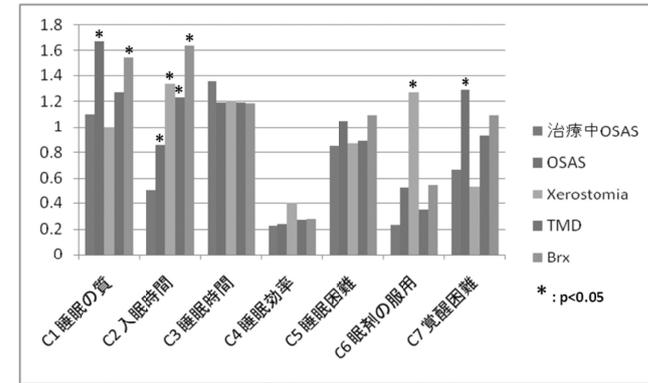
七月号に引き続き、いびき症の原因について解説します。先回は顎の位置や形を説明しました。今回は顎の大きさと舌とのバランスの説明です。顎が小さい人(図の右)は舌の大きさが正常でも気道が狭窄して発病します。一方、顎が正常でも舌が大きい人(図の左)も気道が狭く、発病します。さて、焼き肉屋さんで「たん(舌のことです)」を観察してみてください。特に美味しい舌の付け根



の芯たんという部分は、赤身の肉(筋肉)の隙間に脂肪がたっぷり着いています。この内臓脂肪が舌を大きく肥大させ、肥大した舌は前方へはみ出して二重顎、後方へはみ出して気道狭窄を引き起こします。幸いなことに、ダイエットの効果で、効果的でやすいのは内臓脂肪です。で、スリムな舌を目指してダイエットしましょう。体重減少の目安は、その人の顎の大きさや形によって異なります。(次号に続く)

驚き 睡眠障害は「歯ぎしり」に強かった 意外

日中の眠気や睡眠障害を引き起こす疾患では睡眠時無呼吸症候群が有名ですが、日本歯科大学で調査した結果では、口腔乾燥症（Ⅱ）の二段階目や顎関節症（Ⅲ）の四段階目や歯ぎしり症（Ⅳ）の五段階目にも睡眠障害が合併することがわかりました。そして、その睡眠障害の程度は、歯ぎしり症が7.8点、顎関節症が9.1点、口腔乾燥症が9.9点と、中でも歯ぎしり症は未治療の睡眠時無呼吸症候群の6.8点をしのぐほどでした。



障害は、睡眠の質が悪いことと寝つきが悪いことが問題でした。昼間の眠気こそ、睡眠時無呼吸症候群にはわずかに及びませんでしたが、他に比べた疾患中で一番でした。これを受けて、日本歯科大学新潟病院では、「歯ぎしり外来」の永田和裕外来長と連携を

歯ぎしり症による睡眠

お近くには歯ぎしりでお悩みの方がおりましたら、担当医にご相談ください。

とって、歯ぎしり症に対しても積極的に診断し治療を行うことにしました。

診療センター外来のスタッフです



左右は受付を担当して、中央はデータ解析と患者指導を担当して、熊倉です。検査や治療に関するご相談をお受けしております。

「キャンプは最高」

会長 須田和行



十数年前からオートキャンプに行つて料理を作るのが何よりの息抜きになっています。

日帰り温泉で汗を流し、まずは夕陽を眺めながらビールで乾杯。七厘の炭火で焼くサンマやホタテ等魚介類や焼鳥、野菜等はもう最高！その他長年使い込んだダッチオーブンという鉄鍋で作る煮込み料理や、ローストチキン等も抜群の旨さです。外で料理を作つて食べるだけで本当に美味しく感じられるんですよ。夜空を見上げれば澄み切つた空には今にもこぼれ落ちそうな星空が広がつていたり、普段とは違う風景が見られて心身共にリフレッシュできます。但し時間が無くてなかなか行けないのが悩みなんですわ。



誰でも会員
睡眠時無呼吸症候群やその予備軍の単純いびき症や上気道抵抗症候群でお悩みの方なら誰でも会員です。会報の「ぐっすりーぷ」は病院にて無料で配布します。郵送をご希望の方は切手を貼つて宛名を書いた封筒をご用意ください。

会員の声を募集中
「ぐっすりーぷ」への意見やご要望をお寄せください。

メールでの連絡は totoya3@po.next.ne.jp

会員の声

私も須田さんを存じておりました。いい方が会長さんになられましたね (60代男性)

編集後記

夏がやって来ましたが、どうも熱中症にお気を付けてください。熱中症になりやすい時間も体内時計によつて変わってきます。

Manu thanks to all our sponsors

この歯科

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・精神科
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
中央区古町通5
025-224-7771

ハイセンス
患者さんの Quality of Life の向上がテイジンの理念です。
オートセットCS
TEIJIN 東人ファーマ株式会社

FUKUDA DENSHI
医療機器専門メーカーとして、さらなる発展を目指します。
フクダライフテック新築(株)
0120-159-303