

第5回 北日本睡眠研究会 in 仙台

国分町
ニッカ
ウヰ
スキー
作並
島松

ホヤ牛タン
牡蠣
杜の都
伊達正宗



十月二十三日(日)に仙台市で第五回北日本睡眠研究会が開催されました。北日本睡眠研究会とは、新潟県と北海道、東北六県の睡眠研究者が集って日頃の研究成果を発表する場です。

今回の特別講演は京都大学教授の陳和夫先生の「内科疾患と睡眠呼吸障害」と北里大学教授の田ヶ谷浩邦先生の「睡眠相後退症候群とその他の概日リズム障害」でした。特に、概日リズム(体内時計)の研究は私たちも行っており、有意義な意見交換ができました。

センターからは、新しい診断基準についての研究を2題、頭部のレントゲンに関する研究を1題報告しました。新しい診断基準は睡眠時無呼吸症候群の過剰診断を防ぐために米国で07年に提案されました。新潟県では当センターだけがこの診断基準を採用し、病気でない人を病気と過剰診断してしまうことのないよう常に細心の注意を払っております。

(河野)

ぐっすりーぷ

Vol.1 No.7
SAS支援会

〒951-8580
新潟市中央区浜浦町1-8
日本歯科大学新潟病院
いびき診療センター内
電話5025-267-1500
内線258

温泉浴の睡眠効果

熊倉とあき

翌日は仙台駅から30分程にある作並でニッカウヰスキー工場を見学して、創設者の竹鶴政孝氏とウヰスキーの歴史、製造過程などを勉強し、ウヰスキーの試飲もしました。



作並には「仙台の奥座敷」として親しまれる温泉郷があります。今回の研究会でも温泉浴が睡眠へ良い効果をもたらすことが報告されました。入眠前の温泉浴で深部体温(脳の温度)は上がって、その後は一気に下がると、良い睡眠が出やすくなるということです。薬を使わず温泉浴で入眠できるなんて興味深い事です。

さて、ウヰスキー工場ではウヰスキーの試飲のし過ぎは注意です。くれぐれも帰りの新幹線に乗り遅れないように。(熊倉)

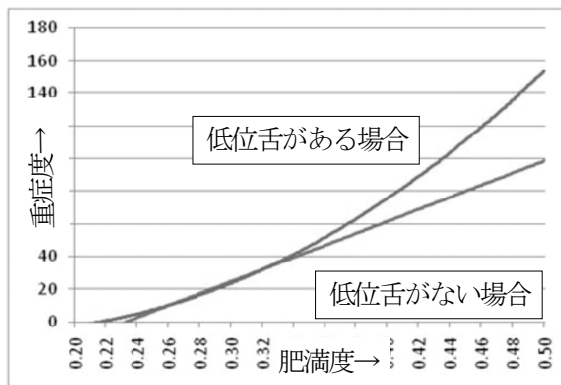
連載 睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気

「いびき症 三兄弟」

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

いよいよ第三の原因、「低位舌」の解説です。

低位舌とは舌が上顎の粘膜(口蓋といいます)から離れて舌足らずの状態です。上顎が狭くて舌が居かないとか、舌のすじが短いとかの構造的な原因と口呼吸や喫煙などによる機能的な原因があり



まず、ご自分の様子を観察してみてください。

口を閉じた状態で舌が上顎に張り付いていますか？もし張り付いてなければ、あなたは低位舌です。次に、嚥下(ごくん)と唾を

(次号に続く)

(河野)

専門家に聞く

口腔乾燥症

「ぐっすりーぷ」かんそうしゅう

皆さんは口が「渴く」と「乾く」の違いはわかりますか？
 渴くは体の水分不足、乾くは粘膜の水分不足です。粘膜の水分量が減少すると、粘膜の表面張力が大きくなりべたべたとくっつきやすくなって無呼吸症が悪化します。

日本歯科大学新潟病院 常など様々な口腔内の疾患の「口のかき治療外来」 患が表れます。

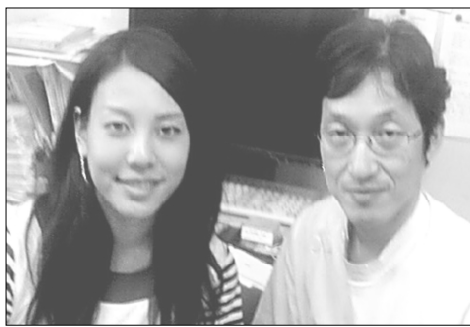
の責任者の戸谷収二先生をお訪ねしました。

Qどんな治療をしますか？

／うがい液や保湿剤、また内服薬など患者さんに合った治療法を用います。

Qどのくらいの方が罹患していますか？／中高年の女性に多く、来院の9割ほどが女性の患者さんです。

Q口腔乾燥症の原因はなんですか？／薬の副作用やストレス、特殊な疾患によって引き起こされますが、原因は様々です。



Qどんな症状ですか？／口やのどが乾くことにより、舌の痛みや味覚の異

り、いびきや無呼吸を併発してしまします。

少しでも異変を感じたら歯医者さんに相談してください。口の乾燥は治療ができるので、放置して悪化することのないようにしましょう。(篠千晶)

睡眠相後退症候群とは

「夜を愛するぐっすりーぷ人間」の病気です。程度が軽い場合は「宵つ張りだね」で済みますが、宵つ張りの結果、朝起きれなくて学校や仕事に行けないとこの病気です。

しかし、家人の努力で無理して起こせば、本当は睡眠相後退症候群であつても、単なる睡眠不足になつてしまします。

「早めに寝ればいいだけだろ」と思う人がいるでしょう。「そう思つても早く寝れない」のがこの病気です。

睡眠相後退症候群とは？

じゃ「睡眠薬飲んで寝ろ」と・・・。

睡眠の仕組み・

睡眠は二つの仕組みが重なつて起きます (Two Process Theory)。ひとつは睡眠物質(疲労物質)が蓄積して眠くなる仕組み、もうひとつは体内時計によつて自動的に眠くなる仕組みです。

睡眠薬で睡眠物質を補つても体内時計は調整できません。だから睡眠薬を使つても本来の体内時計の時間になつてしまつてしまうのです。

要するに、体内時計を

調整しなければ治せない病気なのです。でも体内時計を調整する簡単な方法がない今は、体内時計に逆らわないのも一手かもしれません。夜が得意な人は夜に、朝が得意な人は朝に仕事をするとか、なかなか寝付かない人は眠気が来るまでじつくりと待つのはいかかですか。

睡眠薬は安全で便利で

すが、決して体内時計を改善するものではありません。この疾患で睡眠薬を使い続けるのは避けた方がよいと思われまします。

最近の研究動向から

もしかしたら、体内時計を調整するのは、薬物よりも食物の方が効果があるかもしれないそうです。食物で治療ができるなら安くて安全でいいですね。(河野)

会員の声を募集中

「ぐっすりーぷ」へのご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

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って宛名を書いた封筒をご用意ください。

編集後記

新 鴻で開催されたAPECのボランティアに参加してきました。皆さんは、新潟の食の環境が世界にも認められるほど恵まれていることを存知でしたか？

食 事は身体の資本です。しっかり食べて健康な身体を保つためにも、新潟の美味しい食材を選びましょう。でも食べすぎには気を付けてください。(篠千晶)

Many 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

患者さんの Quality of Life の向上がテイファの理念です。

オートセットCS

TEIJIN 関人ファーマ株式会社

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潟(株)

0120-159-303