

師走

今年も、新たに仲間になった人、シーパップの人、マウスピースの人、
シーパップを卒業された人、大病なされて生還された人、
惜しまれながら長逝なされた人、いろいろな人々がセンターに集いました、

ぐっすりーぶ

Vol.1 No.8
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025-267-1500
内線258

学会報告

第七回新潟睡眠呼吸障害研究会

十一月十三日(土曜日) 日本歯科大学のアイヴィーホールにて第七回新潟睡眠呼吸障害研究会が開催されました。



この研究会には新潟県下の病院から多くの先生方が参加します。今年、日本歯科大学いびき診療センターを初め、新潟大学歯学総合病院の内科と耳鼻咽喉科、西新潟中央病院や臨港病院、ときめきハートクリニックからの口演がありました。

「ゆく年、くる年」

センター長 河野正己

平成22年もあっという間に過ぎようとしております。今年、米国に追いつけ追い越せと、米国で義務づけられている新しい診断基準を導入し、その成果をまとめて、いくつもの学会や研究会の報告や啓もうに励みました。その甲斐もあって、日本睡眠学会の認定施設も新しい診断基準を採用し始め、いよいよ米国並み

日本歯科大学からは、

米国では08年から義務づけられている新しい診断基準について多くの先生方に理解していただけるような口演を行いました。その他には、新潟大学歯学総合病院の耳鼻咽喉科より小児の睡眠時無呼吸症候群に関する口演、西新潟中央病院からはシーパップ治療の成績についての口演がありました。
新潟県の日本睡眠学会の認定医療機関は日本歯科大と西新潟中央病院と臨港病院の三病院しかありませんが、このような研究会から多くの病院が専門医療機関に認定されることを期待します。 (河)

に正確な診断結果を患者さんにお示できる時代がやってきました。

来年もこの啓もう活動を継続しますが、それ以外にも、①ナノ技術を応用したマウスピースの開発、②前歯が無い方や歯並びが悪い方向け特殊なシーパップマスクの開発に着手するつもりです。より透明度の高いマウスピース、より空気漏れの少ない鼻マスクを、期待ください。(河)

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」

今月号からは、特殊な睡眠時無呼吸症候群を発生原因を説明します。

まずは下顎の関節、顎関節です。顎関節は耳の前あたりにある左右一対の関節で、口の開け閉めで動きます。耳の前の皮膚から動きを触れることができ、この関節には顎筋が下がらないようにするつかい棒の役目があり、さらに特殊な動き(滑走運動)で口を開けても气道がふさがらないようにする役目もあります。

顎筋リウマチは体中の関節が侵される病氣ですが、この病氣が顎関節に及ぶと写真のように顎関節が潰れて、气道が狭窄してしまい、いびき症や

かつて関節リウマチ専門の瀬波温泉病院(現県立リウマチセンター)で調査をしました。顎関節が侵されると、まずは气道が狭窄していびき症と閉塞性睡眠時無呼吸症候群が発症し、その後頸椎が後彎すると气道が一時的に拡大(症状が軽くなる)、さらに時間が経つと、頸椎の環軸関節が脱臼して軸椎が頭蓋内の延髄を圧迫し中枢性睡眠時無呼吸症候群と様変わりしてきます。そしてある日突然、心肺停止となるのです。

一つの病氣で、これだけ多様な無呼吸を見せる病氣は関節リウマチ以外にありません。(河)



美味しく快眠

年末は美味しい誘惑がたくさんです。そこで、美味しいお料理を楽しんで、さらに快眠できたら最高ですね。今回は快眠を誘う食べ物を紹介します。

良い睡眠を取るためには、イライラやストレスを感じずに、リラククスすること大切ですね。では、どうすればリラククスできるのでしょうか？

まずはカルシウム不足の解消。カルシウムやマグネシウムを補うことはイライラを解消してリラククスに繋がります。しかし、これらの栄養素は毎日きちんとと食事をしても、必要量を摂取することが難しく普段から意識して摂取することが大切です。

寒い季節には、イワシのつみれを使ったお鍋や汁物、

そして豆腐を使ったけんちん汁が良いですね。そしてマグネシウムを含む食材は玄米、じゃこをまぶした玄米ご飯を添えれば完璧です。食後や就寝前には温かい飲みものが欲しい季節になってきましたね。コーヒー、紅茶、緑茶などを飲みたいなりませんが、これらはカフェ

インを含んでおり、興奮作用を持っていきます。それでも寝る前に温かい飲み物でほっとしたい！という時には、ホットミルクやハーブティーがおすすめ。さらに蜂蜜を加えれば効果も高まります。



ミルクにはトリプトファンというメラトニン(睡眠ホルモン)の原料が含まれてますし、ラベンダーやカモミールなどのハーブには安眠効果があります。最近

は身近なスーパリーにもハーブティーを見かけますので、自分がリラククスできる香りを探してみてください。ハーブの香りだけでも効果がありません。エッセンスを枕につけたり、シーパップを使用している方はシーパップのマスクやフィルターにしみ込ませてもいいかもかもしれません。

入眠はラベンダー香、起床は目覚め効果のあるミント香が流れると快適じゃないですか？

ハーブは殺菌作用や美肌効果、肥満解消や血行促進などの様々な効能があり、ゆつくりと効果がでますので、漢方薬に近いかもしれません。もしかしら体内時計の調整効果もあつたりして...

さあ皆さんも、好みに合った香りと使い方を探してください。気分も体もリラククスして、気持ちよく新しい年を迎えましょう。

会員の声

・治療の流れをまとめた説明書があつたらよいと思います。自分が、今、どの位置にいて、完治するために何をすればよいか知りたいたいと思います。(年齢・性別不詳) / 事務局でご要望のような診療手帳(たぶんに有料)を作成できないか検討してみます。もうしばらく待ちましたら、ぐっすりーぷを製本して販売しますので、当面はそれを代用してください。(〇)

・最近、シーパップの定期点検の案内が来ませんが、どうしたらいいですか？(50代・男性) / 公正取引法遵守ならびに個人情報保護の厳密な管理のために、点検の時期は、従来のような業者からの連絡ではなくて、病院から直接、来院の際にお知らせすることになりました。なお、不定期の点検や破損部品の交換は常に行いますのでセンターの窓口

に申し出て下さい。

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」は病院内で無料で配布します。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。

今年(2010年)はたくさんの人たちと出会い、色んなところへ行き、刺激的な経験も大切な思い出もでき、私にとって充実した年でした。

自分の未来を決めるのは自身の気持ちと行動だと信じております。私にとっても新しく迎える年がどんな年になるか...、どうかより良い年になりますように。

Manu thanks to all our sponsors

<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>ハイサンソックス 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 〒100-0001 東京都千代田区千代田</p>	<p>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</p>
---	--	--	---	--