

# ぐっすりーぷ

Vol.2 No.2  
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

## スリープメディカルサービス株式会社研修会

一月二十八日(金曜日)に新潟市中央区万代にあるスリープメディカルサービス株式会社へ赴き、講演と同社の検査技師の皆さんとの意見交換をしてきました。

この会社の前身は2000年(平成十二年)に当いびき診療センター内に新潟県で初めての睡眠脳波解析センターを開設した新潟スリープラボ株式会社です。その後は順調に業績を伸ばし、2009年(平成二十一年)に天下の大会社テイジンの傘下に入り、今や全国の病院



## 「冬のお魚 あれこれ」 会食 須田和行(ととや社長)

まだまだ寒さ厳しい今日この頃ですが、この寒い時期だからこそ美味しいお魚がありますね。佐渡の寒ブリ、真牡蠣、真鱈。寒ブリは脂の乗った刺身で食べるのが格別ですが、照り焼き、ブリ大根、粕汁など様々な料理で味わえます。最近ではブリカツ丼も登場して話題になっていますね。佐渡の牡蠣は加茂湖と真野湾で養殖を行っ

ていて、残念ながら生食はできませんが、牡蠣フライ、牡蠣鍋、グラタンなど、こちらも料理が沢山。海のミルクとも言われるジュシーな味わい特徴です。真鱈は淡泊な白身で鱈ちり鍋が定番ですが、オスの精巣である白子が絶品！私が大好きなのはサツと霜降りにしてほん酢で頂いたり、天ぷら、白子焼など、トロリとろける濃厚な味わいがたまりません。こんな文章を書いてみると、思わず新潟の旨い地酒で一杯いきたくてなおります。新潟の食は四季それぞれに旨いものがあり、まさしく味覚の宝庫ですね。(須)

に解析業務を提供するまでになりました。会場には当センターにいた懐かしい方々もおりましたので、ホームグラウンドのような和やかな雰囲気の中で楽しく講演できました。

講演の内容は、①セファログラムというレントゲンを使った新しい検査法、

②睡眠検査での過大診断をさけるための方策、③解析した検査結果の妥当性を確認する方法について説明しました。

ここで解析した睡眠検査の結果を受け、各病院で睡眠時無呼吸症候群の診断がなされるわけですから、解析結果に間違い

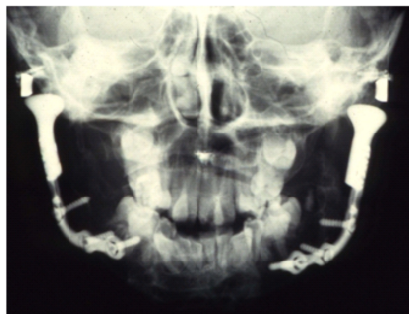
やあいまいさがあつてはいけません。今回、参加された皆さんはとても熱心に真摯に聴いてくれましたので、きつと、さらなる緊張感と責任感を持つて日々の解析業務にあたりたいだけだらうと確信しました。(同)

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」

先々月号で関節リウマチが原因の特殊な睡眠時無呼吸症候群について解説しましたが、今回はその治療法について説明します。一般的な無呼吸症の治療法は、開発された順に第一世代、第二世代、第三世代と呼ばれております。第一世代はバイパス、すなわち気道が狭窄している部分(以下、狭窄部)を避けて呼吸路を確保する方法、第二世代は狭窄部を切除したり圧迫したりして呼吸路を確保する方法、そして第三世代は狭窄部を拡大する方法です。代表的な治療法のシーパップは第二世代、マウスピースは第三世代に属します。関節リウマチで顎の関



節が関節リウマチで固くならず、口が開いたまま閉じなくなり、鼻からシーパップを使っ

て風を流しても口から洩れるだけです。また顎の関節が関節リウマチで固くならず、口が開いたまま閉じなくなり、鼻からシーパップを使っ

くならず、口が開いたまま閉じなくなり、鼻からシーパップを使っ

# 美味しく快眠

さて、二月に入って冬も深まり、寒さも増してきましたね。こんな寒い夜はゆつくりお風呂に浸かって、温まってからぐっすり眠りたいと思いませんか？しかし、そんな考えにはまさかの落とし穴があることを、あなたはご存知ですか？

人間の体温は、**皮膚温と深部体温**のふたつに分けられます。**皮膚温**とは身体の表面の温度のことで、気温などの環境に左右されるので温度の幅が大きくならず。寒さで手足が冷たくなるのは、皮膚温が下がるからなのです。一方、**深部体温**とは身体深部の温度のことで、環境の変化に左右されず一定の温度を保つようになっています。実はこの**深部体温**が睡眠に大きく関係するのです。

深部体温は日中に高くなり、夜には低下するという一定のリズムを持っています。深部体温が低下することで人間の身体は睡眠モードへと切り



1月20～30日に伊豆大島に行ってきました。

いちおう、現役ミス雪椿です(笑)・・捧千晶

替わるので、睡眠に入る準備として体温を低下させることが必要なのです。これは意外だと思の方もいらつしやるのではないのでしょうか。入浴によって体がぽかぽかに温まると、一時的ですが深部体温も上昇します。身体が日中モードに近づくわけですから、これではすぐには寝られません。入浴後は2〜3時間を置いて

身体が完全に低下してから寝るのが理想的で、深い睡眠を得るのに適した時間帯です。しかし、忙しい生活の中で入浴後に十分な時間が取れないという方もいますよね。そんな方は帰宅後に、なるべく早めに入浴することをオススメします。自分の生活に合った入浴時間を見つけましょう。

また、この時期の布団は冷たいから電気毛布が欠かせない方もいると思います。実は私も電気毛布を愛用していますが、それと同時に悩まされることもありました。電源を入れただまま寝てしまうと、熱くて夜中に

起きてしまうのです。そんなことのないように、電気毛布愛用者の方々は使い方にも注意しましょう。就寝前に布団を温めておきたい場合にはなるべく弱めの温度で、就寝時には電源を切って寝るようにしてみたらいかがですか。

今年の冬を快適にするために、入浴も睡眠も少し工夫してみたら楽しく毎日を過ごせますよ。お風呂に入るときには、十二月号で少し紹介したハーブの効能も取り入れて、ハーブの入浴剤を使ってリラクセスするのも良いかもしれませんね。

## ピッツバーグ睡眠質問票

今月はいつもの睡眠調査票の他に、ピッツバーグ睡眠質問票を記載いたしております。通院歴が長い方は二月、五月、八月、十一月にピッツバーグによる問診を行っているのをご存じと思います。

この問診票でわかることは、睡眠の質、入眠に要する時間、睡眠時間、睡眠効率、睡眠困難の程度、眠剤の服用状況、日中の覚醒困難の程度です。また、クロノタイプ(体内時計)の異常やうつ病の症状もわかりますので、この結果を確認して適切な睡眠衛生学的な指導を行うこととしております。御手間を煩わせますが、よろしくお願いいたします。

**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

## 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。

## 編集後記

一月は忙しさであつという間だったので、二月は落ち着いたら趣味に費やす時間を増やそうかと思っています。

「ぐっすりーぷ」が多くの会員の皆さんの役に立っていたにけるように、特集してほしいテーマがあれば取り上げたいと思います。一人の疑問は皆の疑問です。お気軽に右記までご連絡ください。

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

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