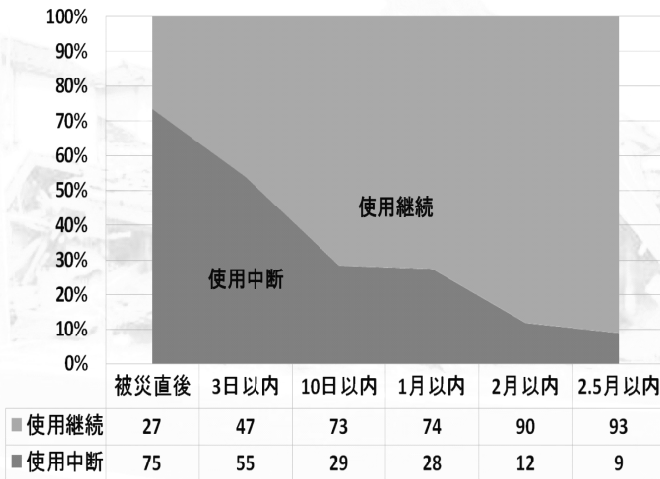


東日本大震災

突然の災害、避難、そして停電と、被災者、特にシーパップ使用患者のご苦勞は語り知れませんが、被災地外に住む者として、何かできないかと悩む毎日です。現在わかるだけでも、およそ500名のシーパップ使用患者が被災したと伝え聞いております(フクダライフテック社調べ)。他の会社の製品も使われているでしょうから、実際の被災総数はその倍か三倍か、実に恐ろしいことです。図は、私たちが調査した新潟県中越沖地震で被災したシー

未曾有の災害に被災された方々にお悔やみ申しあげるとともに、一日も早く元気に復興されることを切に願っております。

震災後のNCPAP使用状況



パップ使用患者の動向です。被災直後は75%の方がシーパップを使えなくなりましたが、10日以内に多くの方が再開できました。しかし、最終的には9%の方のシーパップ

治療が継続できません。それは治療中断期間が長い人が多く、もしかしたら中断中に何らかの病气や事故に遭遇した可能性も否定できません。このような私たちの研

ぐっすりーぷ

Vol.2 No.5
SAS支援会

〒951-8580
新潟市中央区浜浦1-8
日本歯科大学新潟病院
睡眠科センター内
電話025-267-1500
内線258

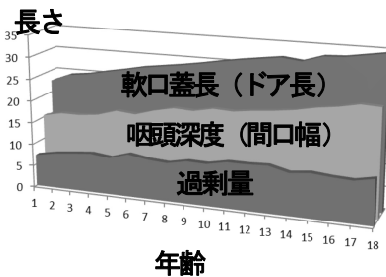
2面

1面
「東日本大震災」
「とりまく病气・軟口蓋」
「被災された皆様へ」

究結果から、日本睡眠学会傘下の日本睡眠歯科学会にマウスピース適応基準をシーパップ圧が10hPa未満の症例まで引き下げて、できるだけ多くの人がマウスピース使えるようにしようという提案をしました。マウスピースならば停電下でも使えるし、避難所の集団生活でも気兼ねなく使えるし、早期にマウスピースを使うことで、シーパップが使えないために起こる合併症を予防することができます。また、避難所の環境では、誤嚥性肺炎が多く発症することが知られており、その原因である睡眠中のムセ(不潔な唾液などを肺に誤吸引してしまう)もマウスピースが軽減します。

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」
「いびき症 三兄弟」
今月号はのどちんこ(口蓋垂と軟口蓋)の話です。かつて某テレビ局で、担当ディレクターさんから「のどちんこは先生が言ってくださいね」と念を押されたのですが、若い女性アナウンサーさんのやり取りで、どうそのアナウンサーさんが言うはめになっしまいました。彼女の「話が違う」という眼の訴えがありました。環境では、誤嚥性肺炎が多く発症することが知られており、その原因である睡眠中のムセ(不潔な唾液などを肺に誤吸引してしまう)もマウスピースが軽減します。

願いは、マウスピースを被災患者に届けたい、ただそれだけです。⑩



今月号はのどちんこ(口蓋垂と軟口蓋)の話です。軟口蓋は口と鼻を境で、担当ディレクターさんから「のどちんこは先生が言ってくださいね」と念を押されたのですが、若い女性アナウンサーさんのやり取りで、どうそのアナウンサーさんが言うはめになっしまいました。彼女の「話が違う」という眼の訴えがありました。環境では、誤嚥性肺炎が多く発症することが知られており、その原因である睡眠中のムセ(不潔な唾液などを肺に誤吸引してしまう)もマウスピースが軽減します。

願いは、マウスピースを被災患者に届けたい、ただそれだけです。⑩

次号へ続く



私事ですが、中越沖地震を現地で体験し、避難所から仮設住宅、復興市営住宅あるいは自宅再建へと移ってゆく患者さんを診療してきました。そのどの段階にあってもさまざまな悩みが伴いますが、とりあえず睡眠が取れているかが、健康状態のひとつの指標となりました。自宅が無事であっても、余震の怖さから二階の寝室で眠れない、ちよつとした物音で目がさめてしまつ、など睡眠についての悩みが多くみられました。

この度の震災でも連日の報道や、繰り返し起きる余

東日本大震災に思うこと

恩田クリニック 恩田 晃 (客員准教授・同門会会長)

震、さらに原発事故の不安も加わって、私のクリニックの外来も中越沖地震の後と同様な雰囲気になっています。診療を終えてクリニックを出ると震災後の崩れた町並みがあるように一瞬錯覚してしまふことがあります。福島から当地にも多くの人が避難して来られています。中越沖地震では仮設住宅などに移つても日に日に復興してゆく故郷を自分の目で見ながら過ごしていけました。

しかし今回避難してきた人たちはいつ故郷に帰ることができるのか、その目途も立ちませぬ。その人たちがゆつくり眠れるようになるには、まずこれらの生活に対する安心感をいくらかでも持つてもらえることが必要だと思います。微力ですが日々の診療を続けることで少しでも役に立てればと思っています。

今回の甚大な災害により被災された方々にお見舞い申し上げます。皆様が大変な苦難の中、しっかりと勇気を持って行動されていることを、同じ仲間として誇りに思います。また、危険の中、勇敢に被災された方の救助や被災地域の整備にあたられている方々の努力に心からの敬意を表します。慣れない所での眠りについて、注意したい第一のポイントとは、眠る時にできる限り暖かくすることです。身体が冷えると、特に足の甲、手の甲が冷たいと寝つけないくなります。手や足を暖かくするために、靴下や手袋をして休むことも役に立つと思います。

日本睡眠学会のホームページから 被災された皆様に

今回の甚大な災害により被災された方々にお見舞い申し上げます。皆様が大変な苦難の中、しっかりと勇気を持って行動されていることを、同じ仲間として誇りに思います。また、危険の中、勇敢に被災された方の救助や被災地域の整備にあたられている方々の努力に心からの敬意を表します。慣れない所での眠りについて、注意したい第一のポイントとは、眠る時にできる限り暖かくすることです。身体が冷えると、特に足の甲、手の甲が冷たいと寝つけないくなります。手や足を暖かくするために、靴下や手袋をして休むことも役に立つと思います。

生活パターンがこれまでと変わると眠りが不安定になります。日中の活動や太陽の光を取り入れて過ごすなど、昼夜のメリハリをつけることが、眠りにとつても大切です。また、元々

自分の睡眠はどうだったか思い出して、できる限り自分のペースで休むのがいいと思います。睡眠が長い方が、短い方が、朝型か夜型かなどです。

こうした災害状況では、全身が警戒態勢に入つて緊張し、目がさえて、誰もが眠れなくなります。リラックサスするのもなかなか困難です。暗い部屋の布団の中で一人眠れないのは次の日の気持ちにも影響します。

ただし、眠れないのが自分一人ではないとわかると少しほつとできます。避難所に生活する方々のために、夜間眠れない人が明るい中で暖かく起きていられる場所を確保することがとても大事だと思います。これは、関係各方面の方々にもお願いしたいことです。

(著者の日本大学医学部精神医学系 内山 真教授より転載許可をいただきました)

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。

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

震災

被災により甚大な被害を受けられた皆様に、心からお見舞い申し上げます。そのご苦労は計り知れないことと思ひますが、一刻も早く皆様の笑顔が取り戻せますようお祈り申し上げます。

復興

復興にむけて逸る気持ちいまはただご自身の御身体を気遣っていたきたいと思ひます。

編集後記

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・内科
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 〒100-8585 東京都千代田区千代田1-1-1

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。

フクダ電設(株)
0120-159-303