

ぐっすりーぷ

Vol.2 No.6
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
睡眠歯科センター内
電話025-267-1500
内線258

2面	1面
「マウス適応基準の変更」	「一日も早い復興を」
「とりまく病気・口蓋垂」	「6月を楽しく過す」
「人類学と睡眠時無呼吸」	

久々の朗報です マウスピースの適応基準を 6月より変更します

来る6月より、マウスピースの適応条件がシーパップ圧で10 hPa未満よりとなります。適応基準に該当する方でマウスピースの併用を希望する方は担当医にお申し出ください。

二年ほど前に Sleep and breathing というヨーロッパの研究誌に「マウスピースはシーパップ圧10 hPaに相当する」という論文が出ました。それ以来、段階的にマウスピースの適応条件を緩和し、昨年は8 hPa未満から9 hPa未満へと適応条件を変えましたが、何の問題もなく十分に安全性が確認されましたので、今年も引き続き、適応基準を9

平均のシーパップ圧	マウスピース使用可能回数
10 hPa以上	使用不可
9~10 hPa	週に2回まで
8~9 hPa	週に3回まで
7~8 hPa	週に4回まで
6~7 hPa	週に5回まで

hPa未満から10 hPa未満へと変更することにしました。この限界に近い適応基準となりますので、使用回数を厳密に制限しなければなりません。表は、使用できる回数ですが、ぎりぎり10 hPa未満の9 hPa台では使用回数は週に二回しか許されません。せっかくマウスピースを作っても、それでは物足りないという人もいらっしゃると思います。治療の効果と安全性を考慮すること、ご了承ください。

といっても、10 hPaはマウスピースの効果と安全性

一日も早い復興を

会長 須田和行 (ととや社長)

この度の大地震から早いもので約3ヶ月がたちました。被災地では瓦礫の中から立ち上がり復興に向けて様々な取り組みがなされていますが、仕事柄放射能による海洋汚染や水産・漁業関係の動向が心配です。三陸地方を始め東北はワカメ・カキ・銀鮭・ホヤなどの養殖が盛んで、

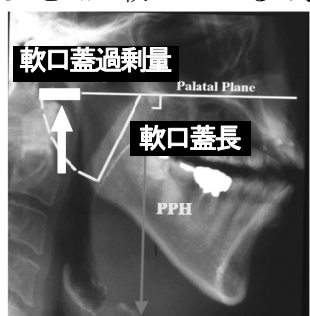
国内生産量は大きな比重を占めています。豊かな自然と関係者の努力で築き上げてきたものが、瞬時に失われてしまったという事実には唯々呆然とすしかありません。一日でも早く復興を遂げて住民の皆さんが普通の暮らしに戻り、東北産の魚介類が全国の食卓に沢山上ることを願ってやみません。

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」

口蓋垂(のどちんこ)の差が軟口蓋過剰量の続きです。かつて法医学の先生から、ある御遺体の死因を調べるために、生前に睡眠時無呼吸症候群であったか調べて欲しいと依頼がありました。睡眠時無呼吸症候群を治療しないで放置すると、無呼吸による陰圧で軟口蓋が経時的に長くなることはわかっていました。しかし、軟口蓋自体が体の成長と伴に変化してしまいますので診断の基準にはなりません。そこで思い付いたのが軟口蓋過剰量です。先月号で説明したように、軟口蓋過剰量は常に一定の長さです。診断の基準にうってつけです。復習しますと、軟口蓋長(ドアの長さ)と咽頭深度(間



果は残念ながら... (同)

6月を 楽しく過ごす



さて、6月になりました。一年の折り返し地点がもうすぐだと思うと、やはり時の流れは早いものです。

この時期は梅雨を目前に室内にこもりがちな季節ではありますが、外に出掛けるためのイベントもたくさんあります。新潟でもたくさんさんのイベントが行われる時期でもあるので、みなさんも6月を楽しんでみませんか？

草花

草花の見ごろもまだまだ続いている、県内外に

かわららず、あちらこちらで素敵なお花が鑑賞できます。お花を観賞することは脳に刺激を与え、気分を爽快にしてくれます。

ばらの花もまだまだ咲いていますね。ばらは綺麗なだけでなく、その香りには抗菌、消炎、鎮静作用などがあります。また、熟睡中に香りをかぐと記憶力が向上するという実験結果も出ているそうです。とても興味深いですね。肌のバリア機能を向上させてくれるという、女性に嬉しい効果も

川魚

暖かくなり、川では釣りも本格的に楽しむことができます。幸いなことが新潟は自然に囲まれて



いるので、ちよつと釣りに出かけて自然の中でリフレッシュし、釣りにたての川魚を食べて健康になりましょう。

川魚は、実は海の魚よりも栄養が豊富だということをご存じですか？カルシウムはイワシの約三倍と言われているので、ビタミンも豊富です。柔らかく煮てしまえば骨までまるごと食べられるので、とてもおすすめです。

自然に触れることは人間のからだにとっても良いことなので、天気の良い日には迷わず外に出てみましょう。

人類学と睡眠時無呼吸

猪子芳美

5月28日に第40回スリープアプネアカンファレンスがありました。今回は国立科学博物館の名誉研究員馬場悠男先生が「人類の進化と顎顔面構造の変化」という講演でした。七百万年前に誕生した人類の祖先は、約二百万年前から道具の使用によって歯は退化して顎顔面が縮小し、直立二足姿勢の完成で顎部は直立し喉頭が下降し、その結果、話す能力を獲得できた反面、呼吸には不利で、睡眠時の呼吸障害を引き起こす形態に変わったそうです。現代日本人は、1万年前からの縄文人と5000年前に渡来した弥生人との混血です。縄文人も弥生人もホモ・サピエンスとして顎顔面構造は健全に保たれていたものの、現代社会の食生活の変化で、咀嚼機能が損なわれたために顎が小さくなり、睡眠時無呼吸症候群を増加させました。幼児の頃から、なるべく硬い食べ物を食べて、顎の大きさを取り戻すことが肝要とお話でした。

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

編集後記

巨取 近はすっかり暖かくなり、春らしさを感じることが多くなりましたね。春は新しい季節です。睡眠歯科センターでも数名の研修医の先生方が頑張っているらしいですね。私もお会いさせていただきましたが、とても気さくで、しかも患者さんたちのことを一生懸命に思いやれる素敵な方々でした。

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

ハイサンソース

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 恩人ファーマ株式会社 〒100-0001 東京都千代田区千代田

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潟(株)

0120-159-303