



新製空気モニター報告 須田和行 (ととろ社長)

新しいシーパップマスクのモニターに応募してみました。私たちが毎日使っているマスクですが、冬場は漏れた空気のおかげで鼻の周りが冷たくなったり、夏場は固定するベルトが汗ばんだりします。またベルトが

緩いと空気が漏れるし、締めすぎると額を固定するシリコンの跡がついたりとなかなか微妙な加減が必要ですね。今回のマスクの特徴は細かい穴の空いた特殊な布を使っていることで軽くて鼻の周りへの装着感が柔らかく、ホースの管から空気が出ないこと。また固定するベルトもシンプルな3点式なので、頭への締め付け感が少ない事などがあげられます。まだ使い始めて1月余りですが、今のところはまずまずの感触ですよ。

未来予測型 新しい健診法

来る7月16日に 第47回睡眠呼吸障害研究会で提案

早期発見は検診から 未来予測型の新しい検診法を開発しました。個人検診はもとより、学校や会社単位の検診も簡単にできます。

地震の怖さは何の前触れもなく突然やってくる事です。台風のように、進路や強さが予測できたら、どれだけの被害が少なくて済むでしょう。今までの睡眠時無呼吸症候群の検診は、小型の測定機器を装着して一晩寝て、白か黒かの判定をします。しかし、白は白でも、どのくらいで黒になるのか心配でしょうし、黒と言われて

も、どうしても白に戻れるのか心配でしょう。 センターで開発した発病リスク診断(セファログラム検診)を用いれば、それらはすべて明らかにになります。この方法は、会社や学校の検診にも応用できます。それぞれの社員や学生の発病リスクをあらかじめ知ることで、発病リスクが高まった人を徹底的に指導して、発病を未然に防ぎ、ひいて

は医療費を軽減することが出来るのです。 セファログラム検診は、一人二千元弱、個人ならば健康保険を適用して五百円程度(診察料は除いてあります)で、一生に一度受ければ良い方法です。一回一万円、それを毎年受けなければならぬ従来の検診方法に比べていかに廉価で有用か、ご理解を頂けると幸いです。

ぐっすりーぶ

Vol.2 No.7 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 睡眠歯科センター内 電話025-267-1500 内線258

2面 1面

- 「セファログラム検診」 「二日も早い復興を」 「とりまく病氣・口蓋垂」 「夏の夜を快適に過ごす」 「論壇 節電はしほじに」

連載 睡眠時無呼吸症候群をとりまく病氣

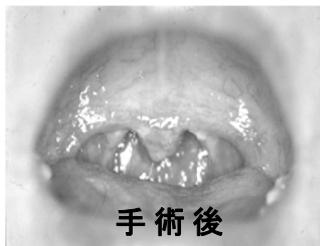
「いびき症 三兄弟」

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

口蓋垂(のどちんこ) うで、大きな反響がありはいびきや無呼吸によつて气道に吸い込まれて、次第に伸びます。そして、伸びた口蓋垂がなおさらいびきや無呼吸を引き起こすのです。それゆえ、口蓋垂の手術を受けても、口蓋垂が原因でなければ治りません。



手術前



手術後

そのうちに、第三世代の治療法が主流となって、この手術を受ける人は減りました。もし、ぐっすりーぶをお読みの人が手術を希望する人がおりましたら、担当医にご相談ください。レントゲンなどで適応を検討し、効果が期待できる場合は施行いたします。この手術は、健康保険が利きますので、費用は3万円ほどです。㊦

という私も、第三世代の治療法が開発されるまではたくさんさんの手術を手掛け、平成10年10月には三総合テレビの「クローズアップ現代」で、レーザーによる口蓋垂手術を日本で初めて紹介しました。この放送の視聴率は同番組の年間視聴率ランキングで第二位だったそ

この夏の夜を快適に過ごすために!

皆さんは夏をどのように過ごしていますか。毎晩寝苦しかったり、安眠のための毛布がかえって不眠の原因になったりしているのではないのでしょうか。そこで、少しでもその悩みを解消するためにこの夏の過ごし方を提案したいと思います。

クーラーに頼りたい気持ちもありますが、かけっぱなしは電気代がかかりますし、体調不良の原因にもなります。クーラーを使って部屋の温度を下げたら、寝る前に電源を切りましょう。

しかし、どうしてもクーラーがなければ寝られないという人には羽毛布団がおすすめです。みなさん、羽毛は抜群の吸湿発散力を持っているということをご存じでしょうか。クーラーと合わせて使えば、心地よく涼しく、かといって寝冷えはしません。

いままで寝冷えに悩まされていたという方はぜひお試しください。暑さ解消グッズとして、敷き布団と合わせて使用するジェルパッドなどが売られています。私もジェルパッドを使ってみました。

付属のジェルをポケット付きの敷きパッドに入れて寝るのですが、ジェル独特の感触が違和感をもたせるこ



ともあります。しかし心地よい涼しさは得られますので、相性が良い人にはお勧めです。ホームセンターで取り扱っている場合もありますので、近場で手に入りやすいですよ。

そんなジェルパッドと相性が悪い方は、ふとんを工夫してみましよう。自分に合った寝具を選ぶことはとて

も重要です。寝具ひとつで寝つきの良さは格段に上がりますので、時間をかけて寝具を選んでください。夏用の布団としておすすめなのが、本麻を使用したものです。麻は、天然繊維の中でも耐久性、吸湿、放湿性に大変優れた素材で、まさに夏向き素材です。敷き布団だけでなく掛け布団や布団カバーもありますので、夏の寝具は麻でそろえてみてはいかがでしょうか。さらに寝ゴザも使えばより快適になるはずです。

しかしせっかく良い布団で寝ても、布団に湿気が溜まっては台無しです。布団をしつかり干すことも忘れないでください。また、長時間干すと熱気がこもりますのでご注意ください。

論議 「節電はいいけど」

世の中、節電節電と騒がれていますが、熱帯夜にエアコンも扇風機も利用しないで無理をなさる人もいます。ますます良質の睡眠がとれなくなってしまう。睡眠の目的の一つは「冷やして脳を休める」ことですので、暑さは睡眠の敵です。ちなみに、電気毛布などの暖房具も睡眠を妨げます。サマータイムの導入とか、政府のすることは睡眠をな

いがしろにすることはかなり。睡眠学の知識があれば、議場で居眠りする議員も減るでしょうに。

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。

編集後記

今年の夏は昨年以上に暑くなりそうです。汗をたくさんかくと思うので、夏風邪には注意してくださいね。

そろそろ夏野菜が美味しい季節ですが、これらは体内の余分な水分や熱を摂ってくれ、という夏バテ防止作用があります。旬ものを食べて元気に夏を乗り切り

しましょう。



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 東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築(株)
0120-159-303