

ぐっすりーぷ

Vol.2 No.8
SAS支援会

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

1面 「第47回睡眠呼吸障害研究会」
「夏バテ対策は万全ぞう」
「とりまく病気・カモメ」
2面 「夏の夜を快適に過ごす」

第47回睡眠呼吸障害研究会

—パニック障害、メニエール病、自己挿入式鼻管、
未来予測型診断、マウスピース、脳こうそく—

特別講演 —いびきの振動が高血圧の元凶—

7月16日に第47回睡眠呼吸障害研究会が

東京都千代田区の砂防会館にて開催されました

今回のトピックスは、パニック障害（過換気症候群）に関する研究（東京医大）では「睡眠時無呼吸症候群の治療が睡眠中のパニック発作ばかりでなく昼間の発作にも効果がある」こと、メニエール病に関する研究（名古屋市立大）では「睡眠時無呼吸症候群による睡眠障害がメニエール病の原因となる」こと、自己挿入式鼻管による新治療法の研究（筑波大）では「自己挿

入式鼻管を鼻に留めないで口蓋垂まで挿入すると無呼吸数が半減する」こと、未来予測型診断法の研究（当センター）は先月号で解説の通り、マウスピースの満足度に関する研究（独協医大）では「マウスピースは90%以上の患者が継続使用し満足度が高い」こと、脳こうそくに関する研究（福岡赤十字病院）では「脳こうそく患者の88%に睡眠時無呼吸症候群が合併、睡眠

時無呼吸症候群の治療が脳こうそくの予防につながる」ことが示された。また、福岡病院睡眠センターの中野博先生は特別講演で「いびきの振動が頸動脈の圧受容器（血圧を調整する体の部分）に影響して高血圧の原因となるため、無呼吸を伴わないいびきでも治療しなければならない」ことを力説された。

夏バテ対策は万全ですか 須田和行（とよ社社長）

思いがけず早い梅雨明けで一気に夏本番を迎えています。暑さのため既に夏バテ気味の方もいらっしゃるかと思います。実は汗と共に流れ出るビタミンの不足が夏バテ症状を悪化させる原因なんだそうです。夏によく食べられる食材は、やはり理にかなったものが多く、定番のうなぎは高タンパクでビタミンB1・B2・Aを多く

含む、どじょうはビタミンB2や鉄分が多く、カルシウムは鰻のなんと10倍。丸ごと食べると効果的だそうです。あ、あの姿が苦手という方も多いでしょうね。鯨肉は不飽和脂肪酸を多く含む、高タンパク・低脂肪・低カロリーなど。暑い夏はどうしても口当たりの良いもの、冷たいものばかりをよく食べがちですが、料理方法を工夫して十分な栄養を摂り、快眠に気を付け、夏を乗り切りましょう。

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」

今回は軟口蓋のカモメを吐く人、このような人について解説しましょう。軟口蓋は「カモメが飛ぶ」状態（写真）、専門的には飛行機の翼のよう（帆効果）と言います。軟口蓋の上面と下面の気流の差で揚力が発生します。発生した揚力は軟口蓋を押し上げ気道を狭くする、これが、軟口蓋が原因とな



鼻に呼吸が回らないことで鼻が詰まりやすくなったり、口呼吸をしなくてはならなくなったりする、いよいよ睡眠時無呼吸症候群に近づくこととなります。

すなわち軟口蓋断面のカーブが強いほど、大きな揚力が増す。そして、飛行機が着陸する際にフラップを延ばして揚力を増すように、軟口蓋が長いほど揚力が大きくなります。さて、睡眠中に口から「プフウ、プフウ」と息を吐く人、このような人の軟口蓋は「カモメが飛ぶ」状態（写真）、専門的には飛行機の翼のよう（帆効果）と言います。軟口蓋を押し上げ気道を狭くする、これが、軟口蓋が原因とな

この夏の夜を 快適に過ごすために!

八月に入り、いよいよ夏本番という時期になりました。暑さも増して夏バテも本番ですが、皆さんの健康は大丈夫でしょうか。今回は前号に引き続き、夏を快適に過ごすためにはどうしたらいいのか、ということに触れたいと思います。

そもそも睡眠は「時間」より「質」です。一日の睡眠時間が三から四時間程度なのに健康な人もいれば、八時間も必要な人もいます。質のよい睡眠とは、ぐっすり熟睡できて、なおかつ目覚めたときにスッキリとした満足感が得られる眠りのことです。質のよい睡眠は一日の活動で疲れた脳細胞を回復させるとともに、肉体的な疲労の回復や健康の増進に大きな効果があります。

では、質のよい睡眠を得るためにはどうしたらよいのでしょうか。そのためにはいくつもの方法があり、前号で紹介したように熟睡できる環境作りもそのひとつです。

前号で紹介したような寢床の工夫も大切ですが、寢室の工夫も重要です。皆さんの寢室は騒音や光を遮っていますか。寢室は家の中でもでき

るだけ静かな部屋を選んでください。そして音や光は厚手のカーテンなどで遮る工夫をしましょう。そして就寝前には室内の照明を暗くするなどして、寝るための準備をしましょう。



暗闇が苦手な人はアイピロウが便利

私が愛用しているアイピロウです

ついさつきまで明るい部屋に居たのでは、布団に入ってもなかなか寝付けませんからね。また、真っ暗な部屋が苦手でも小さな明かりをつけたまま寝る方もいますが、明かりがあると睡眠は浅く、不安定になりがちで

す。特に夏は日が短いので、暗いうちにしっかりと寝られるようにしましょう。真っ暗な部屋に慣れない人も、徐々にでも慣らしましょう。

また、睡眠の時間というものも大切です。この場合の時間とは「何時間睡眠か」ということではなく「何時に寝たか」ということです。睡眠にとって理想的な時間は午後十時から十時半、遅くとも十二時には眠りに就き、午前三時まではぐっすりとして眠ることです。この時間に睡眠を取ることが疲労回復にもつながります。

そして嬉しいことに、午後十時から午前二時ころは皮膚を作り出す基底層の細胞分裂がもつとも活発な時間です。そのため美容に良く、老化防止にも繋がります。夏の暑さですっかり疲労してしまつたら、午後十時には就寝することをお勧めします。皆さんも様々な面から自分自身の睡眠について見つめなおし、相性のよい睡眠方法を見つけましょう。



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

**七月はフェーン現象のため
に暑さが厳しかったです
ね。そんな中、私はシーズン初
のバーベキューをしました。花
見然り、屋外での食事や宴会
は何故あんなに楽しく美味し
いのでしょうか。ビアガーデン
も行きたいですね。できること
は先延ばしせず、一生懸命楽
しんでいきたいと思えます。**

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

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

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