

# ぐっすりーぷ

Vol.2 No.9  
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

- 1面 「ウォーターサーバー」
- 「寄贈への御礼」
- 「とりまく病気・上顎」
- 「夏を最後まで楽しむ」

## 睡眠歯科センター外来に ウォーターサーバー 9月中に設置予定

### 支援会より睡眠歯科センター外来に 冷温水ウォーターサーバーが寄贈されました



贈 SAS支援会  
このウォーターサーバーは支援会から贈呈致しました  
ご自由にお使い下さい

睡眠歯科センターが移転して待合室が広くなったのに合わせて、この度患者支援会よりウォーターサーバーを寄贈することとなりました。このサーバーは冷水はもちろん、9度のお湯も出せるという優れたもので、お茶やコーヒーなども気軽に飲む事ができます。また、使用する水は管理された水源の水を使っておりますので汚染などの心配はなく、無菌エアシステムで外気に触れることはありませんのでいつでも新鮮です。

診察の待ち時間などにお気軽にお飲み頂き、大いに活用して頂ければ幸いです。どうぞよろしくお願い致します。会長 須田和行

### 御礼 センター長 河野正己

例年になく暑い夏、この暑さに耐えて来院なされる方に少しでも安らぎや憩いを与えたいと支援会よりウォーターサーバーのご寄贈をいただきました。センタースタッフを代表して感謝の気持ちを述べさせていただきます。折からの節電指示で暑い中に通院される方々のことを考えますと、とても心苦しく思っております。

その矢先のご提案でしたので、とてもありがたく、早速、お言葉に甘えさせていただきました。本来ならば、病院全体として対応しなければならぬのですが、当センターの特徴として、高齢者が多く、また多くの方々は重大な合併症を抱えておられます。そのため、一般外来とは異なる対応をさせていただくことをお許しいただきましたことじ上げます。もちろん、センター以外にかかる方でも、どうかご遠慮なくご利用いただくと幸いに存じます。

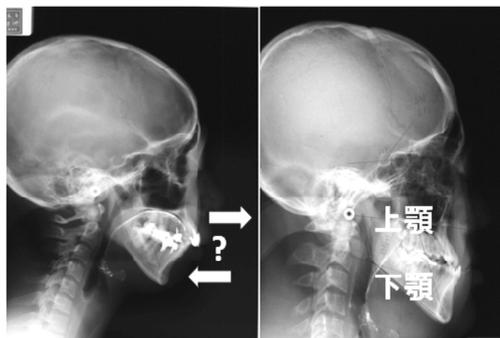
連載 睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気

## 「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）でしよう。歯列矯正を行

から軟口蓋へと話は進んで、今月は軟口蓋が付着している上顎に注目します。上顎、すなわち上あごのことです。顔の構造は、一階が口、二階が鼻、三階が眼です。上顎は一階と二階の間の天井に相当します。



顎前突（下顎が出ている）と診断しても睡眠歯科では上顎後退（上顎が下がっている）と診断することもあります。右写真には下顎前突に見えますが実は上顎が後退、左写真は上顎前突に見えますが実は下顎後退です。異常な部位を間違えて治療すると、原性の睡眠呼吸障害を来します。歯の矯正治療を受ける時には必ず「裏顔」の診断を受けることをお勧めします。㊦

日本の「花 桜」は花が咲いてから葉が出ますが、「山桜」だけは葉が花より先です。葉（歯）が花（鼻）より先ということ、上顎前突（出っ歯）のことを山桜ということもあるそうです。さて、上顎前突（出っ歯）や下顎前突（受け口）は何を基準に診断するの

# 夏を最後まで 楽しみましょう!

九月に入り、涼しさを感じられるようになってきましたね。皆さんの体調は大丈夫でしょうか。夏の終わりを感

コスモスは九月の下旬に見るのピークを迎えます。天気の良い日にはコスモスを観に出かけてみてはいかが



湯沢町ではコスモスが代表の花とされています。そのほかにも丘陵公園や当間高原リゾートなど様々な会場で楽しむことができます。

美しいものを楽しむということはリラックスにも繋がります。これは健康な身体作りと良い睡眠

表的なものとしては、加茂市、十日町市、小千谷市、村上市、魚沼市の花火大会が挙げられます。花火の起源は外国ですが、やはり私たち日本人にとっては日本の夏の風物詩というイメージがありますね。最後の最後まで花火を楽しみたいという人も、今年は花火を観る機会を逃してしまつたという人も、ぜひ足を運んでみてください。

最近、あちらこちらできれいなコスモスが見られるようになりました。



に欠かせないことのひとつと言えます。布団やマットなど、目で見れて体感もできるものにこだわること

大事ですが、自分の感情や気持ち、または考えなど、目で見ることのできないものも大事にしましょう。花火でもコスモスでも良いですが、一番効果があるのは自分自身が好むものであると思います。皆さんがリラックスできるものを楽しんでください

皆さんは「睡眠の日」をご存知ですか。日本では三月十八日と九月三日の二日間が睡眠の日とされています。皆さんも自らの睡眠について振り返ったり、睡眠について悩みのある方々の手助けが少しでもできるように、睡眠について考えてみましょう。



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

季節が移り変わるのは早いですね。そのたびに私は、やらなければならぬことをきちんとできたのだろうか振り返ります。私の友人は「今日が人生最後の日だ」として考えながら毎日を過ごしているそうです。私もそれに習って悔いのない毎日を過ごしたいと思いました。

## 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 東洋ファーマ株式会社 〒100-8585 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浜(株)  
0120-159-303