

# ぐっすりーぷ

Vol.2 No.10  
SAS支援会

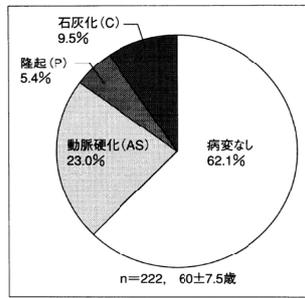
〒951-8580  
新潟市中央区浜浦町1-8  
日本歯科大学新潟病院  
睡眠歯科センター内  
電話5025-267-1500

1面	「いびきの振動」 「会長 雑感」 「とりまく病氣・顎手術」
2面	「骨を意識して(捧)」

## トピックス いびきの振動が 動脈硬化の原因に

08年にオーストラリアから報告された論文が、  
喧々諤々の末に、動物実験で実証されました

オーストラリアのLee先生が08年頃に、いびき症患者では脳に血液を送る頸動脈だけが動脈硬化を起しやすいうことを発見しました。その後、この結果を廻って喧々諤々(けんけんがくがく)の論争があり、とうとう今年、同じくオーストラリアのCho先生によって、いびきの振動が頸動脈まで伝わり、その振動刺激によって動脈硬化が起きることが動物実験で確認されました。つまり、頸動脈の動脈硬



化を防ぐには、すなわち脳梗塞を予防するには、いびきを可能な限り消さないといけないということですが、私たちがもかつて、いびき症患者の頸動脈の動脈硬化

### 雑感 食 須田和行

記録的な九月の残暑もようやく終わりを告げ、やっと秋本番を感じる頃となりましたね。スポーツの秋、味覚の秋、読書の秋と人さまざまですが、私は七月に大騒ぎをしていた地デジ対応を取ってしなかつた為にテレビを見る時間が一気に減り、その分読書に費やす時間が増え

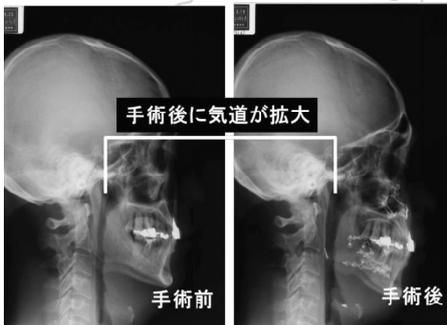
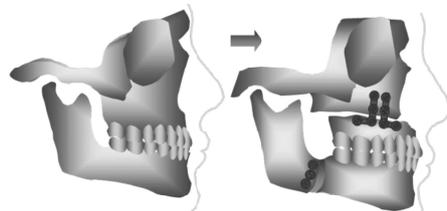
ました。まさしく季節柄灯火親しむべしといったところでしょうか。海外ミステリ、ビジネス書、宇宙や科学に関する本などを買い求めたり、本棚を探して以前読んだ本を読み返したりしています。好きなお酒やつまみを用意してじっくりと飲みながら、時間も忘れて読書に没頭するのは本当に至福の時間ですが、つつい飲み過ぎ、そして寝不足になってしまいがちなのが玉に瑕ですかね。

を調べました(グラフは、河野正己・循環器科 58(3)2 43-250 2005より引用)。

いびき症をあらゆるなかれ、およそ40%の方に頸動脈の動脈硬化が発見されました。中にはいつ血栓や塞栓が脳に飛んでもおかしくない重症な病変もありました。いまだ本邦の健康保険では、いびき症の頸動脈エコーを行う事ができませんが、このような論文によって、ルーチン検査として認められることを望みます。(回)

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」

今号は顔面骨格を改善する手術について説明しましょう。米国のスタンフォード大学にはレム睡眠を発見したデメント教授や睡眠時無呼吸症候群を発見したギレミノー教授が在籍されています。世界的な睡眠医学のメッカと言われているイタリアのトリノ大学には、この手術の歴史は古く、



近頃、このスタンフォード大学が力を入れたのは上下顎前方移動手術(MMA)と言います。この手術を行うたう顔面骨格に対する治療です。この手術を行うたう顔面骨格に対する治療です。これはこの手術が唯一の根本的治療法だからです。それともう一つ、睡眠時無呼吸症候群を発生させずに未然に防ぐためのヒントが隠されているからなのです。(回)

# 骨を意識して健康に近づこう！

十月に入り、いよいよ寒さ対策が必要となる季節になってきました。皆さんの体調はいかがでしょう。寒さに顔も強張りがちでしょうか、暖かくしてほぐしていきましょう。

さて皆さんは、ご自身の顔の骨格について考えたことはありますか。顔、あるいは顔の骨格は十人十色であり、違いなんてあって当然というイメージがありますよね。しかし、睡眠障害を引き起こす原因のひとつとして、顔の骨格がゆがんでいるということも挙げられるように、「顔の個性」と「顔のゆがみ」は大きく異なるのです。顔の骨格がゆがむと睡眠障害だけでなく目や耳、または顎の不調にもつながります。それでは逆に、顔の骨格を整えてしまえば身体も楽になるということですよね。しかし、そもそも顔の骨格なんて簡単に整えられるのでしょうか。

実は顔や頭の骨に限らず、全身の骨はある一定の範囲でいつも動いています。なので、骨もある程度は動かすことができますというわけです。以下の事柄を確認してみて、気になる箇所があれば整体師さんに相談してみてくださいかもしれません。

### ① 上顎骨

舌で口の中を探ってみてください。上顎の中央に凸が確認できる人は、上顎骨が中央に寄ってしまっている人です。上顎骨は鼻腔に影響するのので、鼻からの息の取り入れに関係します。上顎骨を正しい位置に戻すと口の中は広くなり、鼻呼吸もしやすくなるでしょう。



### ② アゴのずれ

皆さんは片側咀嚼の癖はありませんか。この癖を持つ人は多くいらつしゃいます。(そういう私も片側咀嚼が癖になってしまっています。:) 噛む方と噛まない方の咀嚼筋の緩み方には違いが生まれるので、噛んでいる方にアゴの骨も頭の骨も引き寄せられ、顔がゆがむことになります。そしてなんと、体も噛んでいる

側にねじれるとか。ただ噛むだけと言っても、バランスに気を付けましよう。

### ③ 頭蓋骨とリンパ

顔にかぎらず、骨格がゆがんでいれば、それだけで血流やリンパの流れは悪くなり、むくみに繋がります。顔や身体がむくんでいると、それだけで寝苦しかったりしますよね。しかし、骨格を整えるだけでも血流は活発化します。すると血色はよくなり、素肌もしまつてハリと光沢がでできます。そしてスッキリとした顔になります。ほとんどの人が普段の顔にむくみを抱えているようなので、皆さんも顔をマッサージするように心がけてみましょう。

最近、若い女性の間で「骨盤矯正ダイエット」なるものが流行りました。このように、骨格を整えることは健康へと繋がります。全身の骨格を整えるには時間も知識も必要ですし、整体へ行けばお金もかかってしまいます。しかし効果は得られるでしょう。特に、自分でも身体のゆがみがわかる人には効果を体験してほしいです。そこまでゆがみを感じないという方は、ゆがみ防止の意味も込めて、身体のパランスを意識しながら日々の生活を送りましょう。

**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。

**空**  
模様もすっかり変わり、秋の到来です。秋はレジャーに食にと楽しみが多い季節でもあります。外先での思わぬケガや病氣も多い季節です。晴れて暖かい日でも、外出の際には防寒具を持って、準備運動をしてケガに備えましょう。私は美しい山の景色を楽しみたいと思います。

### 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

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。  
フクドライテック新築(株)  
0120-159-303