

# 師走号



- ・いよいよ今年も最後の号になりました
- ・おかげさまで、ぐっすりーぷを毎月発行できました
- ・11月には初の患者会共催講演会を開催しました(第2面に詳細記事)
- ・2年目のぐっすりーぷ、今年の企画はいかがでしたか? 来年はどうしましょう?

# ぐっすりーぷ

Vol.2 No.12  
SAS支援会

〒950-0962  
新潟市中央区出来島2  
ととや社内  
電話025-285-2133

1面

「患者会活動」  
「りまく療気・おしゃぶり」  
「会長挨拶」  
「馬場先生講演会報告」

2面

## 患者会 (SAS支援会) の活動に「理解を

早いもので、あつという間に、師走です。今年のぐっすりーぷの企画はいかがだったでしょうか。

★皆様に必要な情報を提供できましたでしょうか。

★皆様のご意見を反映できましたでしょうか。

少ない人数で運営しておりますので、皆様のご希望に沿うようなくっすりーぷに仕上がっているか、心配しております。どうか、ご遠慮なく、ぐっすりーぷにご要望をお寄せください。紙面活動ばかりでなく、講演会や懇親会の開催についてのご希望やご意見でも構いません。

さて来年の企画ですが、まずは、3月10日に東京都港区芝の女性就業支援センターで開催されるPO法人SASネット(全国的な患者会)の市民講座に河野が講師として参加します。

この講演会は東京都と厚生労働省が後援する全国規模のもので、行政もいよいよ患者会活動を認知してくれようです。

最近、医療の主体が患者に移ったこともあって、本当に有益な情報を知りたいという患者の集まり、すなわち「患者会」活動がさまざまな疾患で盛んになりました。私たちSAS支援会も、よりよい情報を提供できるように、他の患者会と連携してがんばりますので、支援をお願いします。

## 会長挨拶 須田和行 (ととや社長)

今年もお世話になりました。日頃から活動にご協力を頂きまして誠にありがとうございます。今年11月に会としては初めての講演会を行いました。このような催しはいかがでしたでしょうか。来年もまた、このような企画を考えて、会員相互の交流を一層図っていききたいと思います。

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」

上顎拡大を積極的に行っている先生が新潟におりました。先日の患者会共催講演会に参加された小児歯科医のS先生(日本歯科大出身)です。かつて筆者は、睡眠呼吸障害アップデートという本の座談会で「おしゃぶりは一部の歯科医が歯列が悪くなる(出っ歯になる)」という否定的なキャンペーンを行ったが、実は鼻呼吸を上手にする利点もある」と述べました。おしゃぶりは口呼吸を防止するばかりではなく、上顎を拡大し、ひいては鼻腔も拡大する作用があるからなのですが、まさかこれがきっかけ、ではないでしょうか、それから間もなくして小児歯科医を中心におしゃぶり害悪説が再燃しました。

確かに、実に確かに、彼らのおっしゃる通り、おしゃぶりは歯列不正の原因です。ただ、「木を観て森を観ない」とか、「角を矯めて牛を殺す」とか、ひとつの欠点がある事実であっても、それ以上の利点があれば、それを優先する、すなわちコラテラルダメージ(目的のための犠牲)という考え方も必要です。しかも、欠点とされる歯列不正は簡単な治療で解決します。むしろ歯列不正を恐れておしゃぶりの恩恵を受けなかった場合に、それによつて起こるかもしれない睡眠時無呼吸症候群こそ、重大で怖いのです。

さて、前出のS先生ですが、ご自身も睡眠時無呼吸症候群に悩まされているせいか鼻呼吸の改善に関心が高く、ワイヤーで上顎拡大をするほか、舌の位置異常に対する治療も行っているとのこと。また頼もしい仲間が増えました。◎

国立科学博物館名誉研究員・東京大学元教授

# 馬場悠男先生講演会に参加して



去る11月18日にぐっすりーぷの11月号で予告しました講演会を開催しました。平日にもかかわらず、患者会のメンバーの他にも、病院の医師・歯科医師、看護師など40名近くが集まりました。



講演の演題は「人類進化と顔面構造の変化」睡眠時無呼吸症候群の遠因は何か」というものでした。

まず、類人猿(チンパンジーやゴリラ)が言葉をしゃべれないのは脳が小さくて論理能力が低いためではなくて、喉頭(のど仏)の位置が高すぎるとのこと。人間の赤ちゃんも喉頭が高位であるため、呼吸と嚥下は得意だが、しゃべれない構造だそう。人類が言葉をしゃべれるようになったのは80万年前のピテクス(ピテカントロプス)の頃。というのは、ピテクスになると顔面構造が進化して、言葉をしゃべるのに必要な構造、すなわち喉頭が下がって咽頭



が長くなったから。言葉を得る代償に不安定な咽頭ができ、それが睡眠時無呼吸症候群につながったそうです。

さらなる顔面構造の変化は2万年前まで下って、氷期厳寒のシベリアの気候(零下50度)に適応した前後に扁平な顔つき。これまた睡眠時無呼吸症候群の遠因だそう。この人たちが五千年前から東アジアに拡大し、二千三百年前には日本に渡来して弥生人となる。寒さへの適応がなぜ睡眠時無呼吸症候群につながるのかという疑問が残ったが、それは人類学的な手法の限界かもしれない。ともかくにも、ますます興味がありました。



興味がありました。

## 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」は病院にて無料で配布します。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

冬 走に入り、ますます忙しくなってきました。せわしなく過すことも健康を害してしまいますので、少し深呼吸をして、ゆとりを持って新年を迎えましょう。しかし、家中にばかり閉じこもってしまいうのも考えものです。

冬も寒くなりそうですが、短い散歩からでもよいので外の空気に触れる機会を持ちましょう。

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

ハイサンソックス  
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 関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発(株)  
0120-159-303