

**ぐっすりーぶ**

Vol.3 No.1  
SAS支援会

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

1面	「新年の挨拶・会長 「新年の挨拶・センター長 「とりまく病氣・口腔乾燥症」
2面	「口腔と咽頭粘膜の乾燥」

# 新年号 明けましておめでとうございます

## 支援会会長 須田和行 (ととや社長)



皆様あけましておめでとうございます。旧年中は患者会の活動にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。また河野先生を始め睡眠歯科センタースタッフの皆様の大なる御協力にも改めて感謝申し上げます。さて今年も辰年。十干十二支で壬辰(みずのえたつ)の年です。壬は水を象徴し自由に形を変え、環境に適応する様を表しているといわれていますし、何かが生まれて大きく育つという意味があるそうです。また「辰」は「振るう、整う」の意味で、陽氣が動き草木が伸長し整っていく状態を示しているとの事。「壬」も「辰」も新しいものが生まれて大きく伸び、立派に成長する様を表しているといえます。未曾有の大震災に見舞われた昨年を乗り越え、今年は新たな胎動を感じながら龍の様に力強く登って行く年にしたいものです。患者会も昨年行った講演会の様に新たな取り組みも考えて行きたいと思えます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 睡眠歯科センター長 河野正己 (口腔外科教授)

皆様、あけましておめでとうございます。病院スタッフを代表して新年の挨拶を述べさせていただきます。昨年の四月に狭い診察室から広い新外来に移転しましたが、あつという間に、新外来も手狭な状態になってしまいました。そのため、待合室が混雑したり、予約が取れにくかったり、ご遠慮なさって医療情報を十分にお聞きになれなかったりされておりますでしょうか。病院スタッフは患者会と協力して快適な診療環境を目指しますので、ご要望などがありましたら「ぐっすりーぶ」にお寄せください。

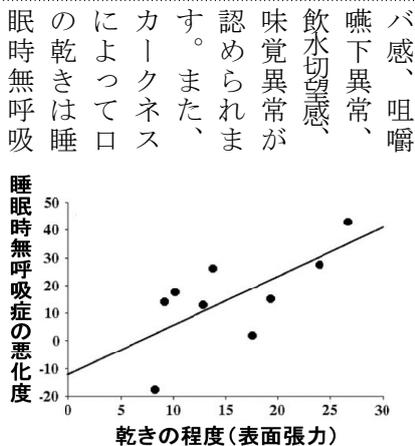
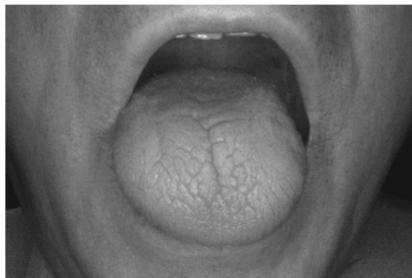
今年も「ぐっすりーぶ」を通じて、皆様に有益と思える医療情報や病院からのお知らせをお伝えしますので、毎号を欠かさずご覧いただきますようお願い申し上げます。

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」

今号のテーマは口腔乾燥 原因は薬物による副作用が多いですが、中にはシェーグレンといった膠原病がマウスの専門外来があり、原因のこともあります。必要があつて既に診察をお受けの方も多いと思います。私たちの調査では、鼻閉と生体リズム(体内時計)の後退も一因でした。生体リズムで体が夜と認識している時間(深部体温下降期)には唾液の分泌量は低下し、それに伴って口腔や咽頭の粘膜は乾燥してしまいます。鼻閉については鼻閉があるから口呼吸となつて口が乾くといった単純な因果関係ではなく、口が乾く現象と同じく鼻粘膜も乾燥の結果、鼻閉が生じる可能性もあります。そのため、鼻粘膜用



の保湿剤(ハナクリーン)も開発されております。

# 口腔と咽頭粘膜の乾燥 (ドライマウス)

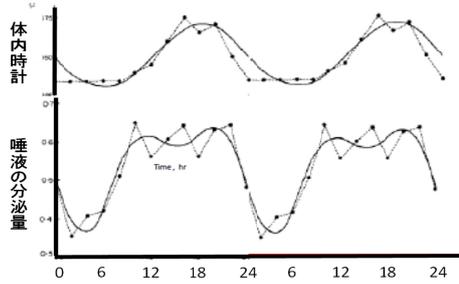
口腔乾燥症(ドライマウス)の主な原因の一つに薬剤の副作用があります。どのような薬剤が関与するか、左の表にまとめてみました。これらの薬剤ばかりではなく、同じような作用機序の薬剤でしたら、唾液の分泌を低下させドライマウスの原因となってしまう。

**唾液分泌機能低下をおこす主な薬剤**

降圧剤(Ca拮抗剤)	ノルバスク アムロジン アダラート
利尿剤(ループ系)	ラシックス ルクラック ダイアート
抗ヒスタミン剤	ポララミンなど
三環系抗うつ剤	
第一世代	アナフラニール トリプタノール フラニール
第二世代	アモキシサン プロチアデン アンブリット
抗コリン剤	アトロピン ブスコパンなど
抗不安薬	デパス メイラックス ソラナックス セルシン
抗パーキンソン剤	アーテン アキネトンなど
気管支拡張剤など	メナミン メジコン

薬剤が原因でないドライマウスには生理的な唾液分泌低下に起因するものもあります。それは、生体リズム

ム(体内時計)によるものです。



ファーガソンらの研究で、睡眠中の唾液分泌量の減少は体内時計の影響を受けることがわかった

右の図はファーガソンの研究ですが、上段の体内時計の周期(深部体温、この研究では口腔温度)によって唾液分泌量が変化することを示しております。すなわち、体内時計の夜の時間帯(深部体温下降期)には唾液の分泌量が極端に減少し、その結果、いびきや無呼吸、ムセや誤嚥を生じやすくなります。体内時計には個人差がありますから、この時間帯は必ずしも深夜とは限りません。唾液の減少は、体内時計が早い人は睡眠の初期であったり、遅れている人は起床後であったりします。

その他の原因としては、アルコールによる脱水です。アルコールは飲酒後3時間ほどでアセトアルデヒドという物質になり睡眠を障害します。と同時に、アルコールによる脱水があるため、飲酒した日の夜中に喉が渇いて目覚める方もいるでしょう。飲酒もほどほどにしなければなりません。また、電気毛布や電気敷布の使用も問題です。体が乾いてミイラのようになってしまいます。

製品	保湿	界面活性	分泌刺激
マウスウォッシュ	+	+	-
デンタルコーデント	+	+	-
デントシステマデンタルリンス	+	+	-
デントヘルスマウスローション	+	+	+
ウエットケア	+	-	-
サリベート	-	+	+
アンスノール	+	+	-
(参考)唾液	+	+	-

右の表は市販されている口腔咽頭粘膜の保湿剤です。乾いた皮膚に化粧水とかクリームをお使いになるのと同様に、乾いた粘膜には口腔咽頭用の保湿剤をお使いいただくことをお勧めします。(8)

**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。

**皆**さんはお正月はどのようにつに迎えましたか。厳しい寒さの季節になりましたが、睡眠に良い食材や一日の過ごし方で快適な冬を過ごしましょう。私は改めて新潟の素晴らしさを実感しました。それを忘れず、今年も有意義に一年間を過ごしたいと思えます。笑うことは一番の健康です。今年も多くの方々の笑顔を見られたらいいなと思います。(9)

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薬(株)  
0120-159-303