



Vol.3 No.2
SAS支援会

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

1面 「支援会共催講演会」
「小児の睡眠時無呼吸症」
2面 「映画「夢見ようには眠りたい」」
「榎千晶のゆめコラム」

SAS支援会共催
NPO法人 新潟睡眠障害を考える会 が主催する講演会の開催が決まる！

こうやま じゅん
講師は「**神山 潤 先生**」
(東京ベイ浦安市川医療センター長・元東京医科歯科大小児科 准教授)

期日：8月25日(土曜日) 開催時刻(予定) 13:00～
場所：日本歯科大学 アイヴィーホール(予定)

SAS支援会も共催支援予定です
皆様も奮って「協力ください」

この度、新潟睡眠障害を考える会(理事長 大平徹郎 西新潟中央病院 診療部長)からの要請で、既知でありました小児科医の神山潤先生に、お忙しい中、無理に無理を重ねて講演会のご承諾を得ることができました。神山先生は、小児の睡眠障害の世界的な大家で、保育や学校関係の方々では知らない人がいないほどの有名な先生です。

新潟の睡眠医療の発展のためにも、この企画はまたとない好機と考え、早めに告示して多くの方々に準備会や事前勉強会の段階から参画していただきたいと思います。

お近くに、保育関連、学校関連の方がおりましたら、是非とも、お誘い合わせて準備勉強会からご参加、ご協力をお願い申し上げます。

当面の予定ですが、8月25日の講演会までに二回ほどの準備勉強会を開催するべく、新潟大学や新潟青陵大学、新潟医療福祉大学、新潟薬科

大学、各地の小学校、中学校、高等学校、専門学校、幼稚園、保育園などに順次お声掛けをして行きます。SAS支援会の皆さまの周りにも関連職種の方がいらつしやいましたら、是非ともお誘いいただけると幸いです。

講師の略歴

東京医科歯科大学医学部医学科卒業
日本小児健康科学会 理事
日本小児神経学会評議員
日本臨床神経生理学会評議員
日本睡眠学会理事
子どもの早起きをすすめる会発起人

主な著書

「子どもの睡眠」(芽ばえ社)
「眠りを奪われた子どもたち」(岩波ブックレット)
「早起き脳が子どもを伸ばす」(けやき出版)
「夜ふかし」の脳科学」子どもの心と体を壊すもの(中公新書ラクレ)

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」

今号は子どもの睡眠時無呼吸症候群を取り上げます。桃肥大です。これには手術が適応になります。ただ、

小児に発症する睡眠時無呼吸症候群は、出生時、特に未熟児で生まれた場合に問題になります。下顎の成長は上顎よりも遅いので、生まれた直後には下顎は小さくて、後退してあります。おおよそ1年くらいで成長が追いつきますが、それまでの間は気道が細く、無呼吸や窒息をおこしやすい状態が続きます。

有名な乳幼児突然死症候群の原因にもなります。これに対しては辛抱強く下顎の成長を待つしかありませんが、もし生命の危険がある場合は気管内挿管(呼吸の管を入れる)か気管切開をすることに なります。

次の原因は5歳くらいでピークに達する咽頭口蓋扁桃

手術の危険性

さて治療しないで観察していると、肥満・低身長、夜尿、漏

呼吸時無呼吸
注意欠陥多動性障害
アデノイド顔
肥満・低身長
夜尿症 漏斗胸 学習障害

小児の睡眠時無呼吸

手術の危険性

斗胸、アデノイド顔(将来の睡眠呼吸障害の原因になります)、行動面では注意欠陥多動性障害や学習障害が現れることがあります。これらの障害の強さによっては、手術を早めたり、犠牲を覚悟でシーパップやマウスピースを使うことにな

ります。

手術を早めたり、犠牲を覚悟でシーパップやマウスピースを使うことにな

ります。

ります。

ります。

映画「夢みるように眠りたい」

須田和行 (支援会会長・ととや社長)

実は中学生時代から映画大好きの私なのですが、今回眠りをテーマに何を書こうかと考えて思い出したのがこの映画。林海象監督で今からもう25年ほど前に公開されましたが、大ヒット作ではなく知る人ぞ知るといふ作品です。

昭和初期の浅草を舞台にした女優と映画を巡る探偵ミステリーで、あの俳優佐野史朗のスクリーンデビュー作でもあります。BGM

や効果音はあるけど全編モノクロで台詞は字幕という、ちょっと昔のサイレント映画を模した映画ですが、まずは光と影が織りなすモノクロ映像の美しさに感動。そこに字

幕が入ると昔の無声映画の世界にタイムスリップしたような気分になりま

DVDのレンタルも出ていますので興味のある方は是非一度ご覧になることをオススメしますよ。原稿を書いていたら私もまた観たくなりました。



す。そして謎が解けたラスト近くの映像とマッチした幻想的で叙情あふれる音楽の美しさに、まさしく「夢見るように眠りたい」気分になってしま



ゆめコラム
挿千晶の
ゆめコラム

先日、インターネットで睡眠に関する面白い記事を見つけましたので、いくつか皆さんに紹介したいと思います。

まず最初に、皆さんは哺乳類の中で一番睡眠時間が長い動物をご存知ですか？私はナマケモノかなあ、なんて考えていたのですが、実はコアラだと紹介されていました。コアラの平均睡眠時間は22時間だそうです。ちなみに睡眠時間が一番短い動物はキリンだそうです。なんとキリンは一回の睡眠が5分から10分、一日の睡眠時間が平均して2時間程度なのだとか。人間の中でも睡眠時間は様々ですよね。私は8時間くらい寝たいかなあって思っています。自分の睡眠のサイクルを見つけておくことはすつきりとした目覚めに繋がります。皆さんの睡眠時間はどのくらいでしょうか。 続く

参考URL
<http://www.psychologydegree.net/2010/10/04/16-Facts-about-t-sleep>

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

寒 さのピークを迎えました。路面の凍結など、危険がごく身近にあるので外出時は気を付けましょう。かくいう私も運転中にスリップしそうになりました。

歯 科大まで車でお越しの方す。お互い、安全運転を心掛けていきましょう。

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 恩人ファーマ株式会社 〒100-0001 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築(株)
0120-159-303