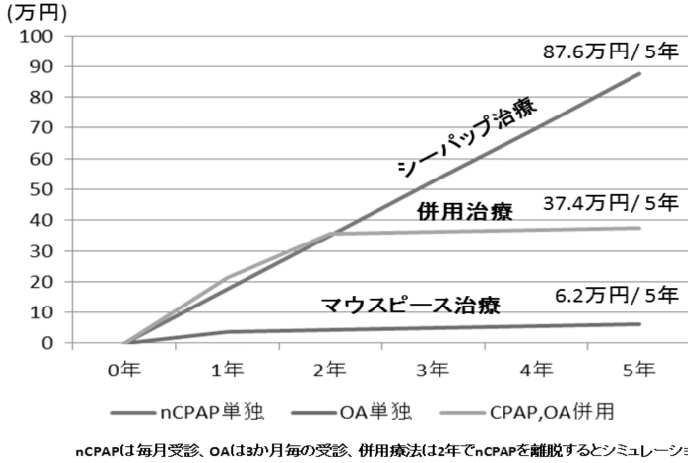


NPO法人睡眠時無呼吸症候群ネットワークが主催の講演会にて 睡眠歯科センターの診療を紹介

医療費の比較



この講演会はNPO法人睡眠時無呼吸症候群ネットワークというSAS患者会の全国的な組織が主催し、厚生労働省、日本医師会、日本歯科医師会、日本薬剤師会、東京都などが後援して開催されました。講演では、セン

去る3月10日、東京都港区の女性就業支援センターにて、

全国的な患者会が主催する講演会が開催されました



Vol.3 No.4
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

2面

1面

「睡眠時無呼吸症候群講演会」
「歯ぎしりの新分類」
「樺千晶のゆめコラム」(特選)
「夢とは何ぞ哉」

ター長の河野教授が、当院で積極的に進めているシーパップとマウスピースの併用療法を紹介しましたところ、多くの患者さんから驚嘆と絶賛のお声をいただきました。シーパップ治療には5年毎に90万円近くの医療費がかかりますが、シーパップとマウスピースの併用療法では37万円程度に、マウスピース単独療法ではわずか6万円程度に減額されるわけですから、さぞ聴講の皆さまの驚きも大きかったのだらうと想像されます。



SAS支援会会長 須田和行(ととや社長)

主催の患者会は「睡眠ニュースレター」という会報を年に一回発行しております。また、ホームページ (<http://sas-j.org>) も立ち上げております。

このような患者会の全国的なネットワークが活動しているのは非常に心強い限りです。新潟の患者会も講演会主催や、このぐっすりーぷの発行など独自の活動を続けて来ましたが、今後は全国のネットワークを通じて他県の活動なども参考にしていきたいと思っております。そしてより多くの方々にSASの理解を深めて頂き、また啓発を進めていく事で少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。

連載 睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気を

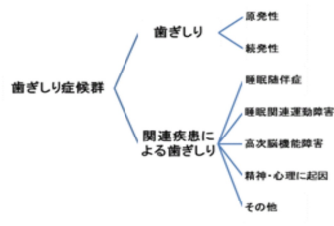
「いびき症 三兄弟」

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

引き続き、レム睡眠行動 気の定義や診断法がまちまちで、分野の違う専門家がそれぞれ勝手なことを主張して論文を渉猟しております。たところ、1994年の「歯ぎしりはレム睡眠行動障害の初期病変である」という論文にたどり着きました。書いたのは日本の睡眠学者、それも睡眠学会でよく見かける方です。残念ながら彼女の説はそこで途絶しましたが、18年後の今年、学会のシンポジウムで披露して彼女の業績を讃えたいと思っております。

シンポジウムの準備を進めていると、歯ぎしりは様々な病気と関連する複雑な症候群であり、精神科、神経内科、歯科、心理学者など多くの分野の学者が研究してきたことがわかりました。しかし、研究者によって病

歯ぎしりの新分類



ちで、分野の違う専門家がそれぞれ勝手なことを主張して論文を渉猟しております。たところ、1994年の「歯ぎしりはレム睡眠行動障害の初期病変である」という論文にたどり着きました。書いたのは日本の睡眠学者、それも睡眠学会でよく見かける方です。残念ながら彼女の説はそこで途絶しましたが、18年後の今年、学会のシンポジウムで披露して彼女の業績を讃えたいと思っております。

レム睡眠行動障害のような重大な疾患の前触れのことでもあります。私たちは、従前のあいまいな分類を排して、睡眠ポリグラフを用いた新しい診断法による新しい分類法を考えました。これに従って診断を行えば、危険な歯ぎしりを見逃すことはなくなるかと期待しております。

ささげあき

捧千晶のゆめ「ラム」(特番)



は夢に出てきたものや状況を元に、現在の心理状態や近い未来に起こる出来事などを判断することです。当たるか当たらないかは別として、占ってみると結構おもしろかったりしますよ。日本の代表的な夢占いには「一富士二鷹三茄子」ですね。日本にも古くから伝わるように、世界中で夢占いがされてきました。しかし西洋と東洋では夢占いの解釈に違いがあります。それは生活や思想の違いによるものです。夢はみなさんの生活や考え方、または心理状態に大きく左右されるのですね。ということ、夢の意味を知ることでも自分でも気づかない深層心理を探ることができるのです。では実際に、夢占いの例をほんの一部ですが紹介してみたいと思います。

四月に入り、桜が待ち遠しい季節となりましたね。今月の中旬ごろには各地で見頃のピークを迎えるそうです。お花見の準備はできましたか？さて、「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、この時期はうたた寝してしまうことが多いのではないのでしょうか。前号でもお伝えしましたが、今回は「夢」について触れてみたいと思います。

みなさんは自分が見た夢を覚えていますか？私は最近、目覚めてから夢を忘れないうちに夢占いをしています。夢占いと

走つても進まない：物がうまうまいかかないときに見る夢ですが、ストレスや不安を抱えている場合にも見ます。
 ・人が死ぬ夢：新しい出発、人間関係の広がりを示します。悪い夢ではないことがほとんどです。
 ・お金：お金は愛情に置き換えることができます。お金が豊かなら愛情も豊かということです。お金を拾った夢なら新たな出会いがあるかもしれません。
 この他にも、様々な夢について占うことができます。悪夢は悪い意味のものばかりではありませんし、良い夢にも意外な裏があるかもしれません。夢占いについての書籍もあるのです。探してみてもいいですね。まずは自分の夢を楽しんでから、夢について考えてみましょう。

夢とは何ぞ哉？
 睡眠学から見た夢の正体
 夢の研究は、睡眠学者よりもむしろ、夢による精神分析を試みたユング派の心理学者たちが行いました。そして、誰でも毎晩、十数個から多ければ百個以上の夢を見ていることがわかりました。といっても、そのうちで覚えているのは、明け方の起きる直前に見た夢ですので、せいぜい一〜二個程度しか見ないと思っている人は多いのではないのでしょうか。夢を見るのは主にレム睡眠ですが、ノンレム睡眠でも不鮮明な夢を見ます。夢の研究で心理学者は夢の内容を重要視しましたが、睡眠学者はなぜ夢を見るのかを考えました。有名な研究では、ネズミの海馬（脳の中の記憶が作られる場所）に電極を差し込んで「どの場所」を思い出すかわかるようにしておきます。実験用の箱の特定の場所に餌を置いておくと、その眠中に何度もその場所を思い出します。「味をしめた」とを眠っている間に「夢で思い出している」のです。

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。

ようやく春、春は色とりどりの景色に囲まれるので私は大好き。花の色、鮮やかな新緑で気持ちがおもいきり吸って暖かな空気をおもいきり吸い込みます。

季節を楽しむことは大切、これから一瞬一瞬を大事にして過ごそうと思えます。人生で一番若いのは今、この言葉を思い出すと何でもできそうな気がしてきます。

Manu thanks to all our sponsors

こうの 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 の向上がデザインの理念です。
 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築(株)
 0120-159-303