

# 日本歯大新潟病院 睡眠歯科センター 新外来も早一年

### 患者会も発足して3年目に入ります

## 外来の混雑を緩和するため、診察時間が延長されます

新外来になりまして、早一年、この一年間でさらに多くの患者さんが加わりました。新外来となつて広く快適になったと思つたのは束の間、一年たち、何かと手狭になつてしまいました。そして、相変わらず外来診察が混雑を極め、時にはお待ちたせすることもあり、スタッフ一同、深く反省しております。

そこで、外来に内示してまいりました通り、混雑の激しい火曜日と木曜日の外来診察を午後2時まで延長することになりました。当然ですが、これに合わせて内科と耳鼻科の診察を開始いたします。火曜日と木曜日以外に通院している方との平等性を保つ工夫も検討しておりますので、しばらくの間はご容赦いただきたいと存じます。

また、日によっては担当医が会議で延長時間の診察に応じられないことがあります。これも、ご了承のほどお願い申し上げます。

また、日によっては担当医が会議で延長時間の診察に...



## ドイツワインの楽しみ方 ワインクイーンとパーティ!

皆さんはドイツワインと聞いてどんなイメージを浮かべますか? 「ドイツならビールでしょ!」

「ドイツでワインが作れるの?」と言つた感想をお持ちの方も多しと思ひます。実はドイツは北緯50度圏(北海道よりも北です!)

でありながら、様々な気候条件に恵まれた南部では酸味と甘みのバランスのとれた良質なワインを生産しています。ドイツワインは昔よく売れた「マドンナ」に代表されるような甘いというイメージがありますが、半数以上は辛口の白ワインで、ランクによってフレッシュなワインから氷結葡萄を搾った極甘口のデザートワイ



Vol.3 No.5  
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 「新外来 早一年」  
「ドイツワインパーティ」  
「口腔気道ケア」  
「上手に野菜を食べよう」  
2面

ンまで多種多様。実は私、この十年來新潟ドイツワイン協会の事務局をやつていふ事もあり、ドイツワインケナーという資格を取つたり、協会主催で年に3回ワインパーティを開催したりと、ドイツワインとの関わりが深くなりました。昨年5月にはドイツよりワインクイーンをお招きして120人を超える人数でパーティを開催しましたし、今年も5月18日にクイーンが来県しパーティを開催する予定です。パーティと言つても気軽に参加できる会ですので、楽しくワインを飲みながらクイーンと国際交流ができますよ。興味のある方は是非私にご連絡をいただければと思います。 (須)



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」

口腔ケアという言葉をお聞きになる機会が多いと思ひます。口腔ケアとは、口の中を清潔にして肺炎(専門的には誤嚥性肺炎といひます)を予防しようとする試みです。脳血管障害やがんの手術で口の機能が障害されると、口の汚物が唾液と伴に喉頭から肺に流れ込む。流れ込む汚物を遮断すれば肺炎になりにくいだろうと始まりました。さて私が新潟大学に在職していた頃、毎日、口腔がんの手術を行つておりました。がんは残さずに切除しなければ再発や転移につながります。そのため、舌や顎や頬を大きく切除するのですが、それによつて呼吸や嚥下などの機能が障害され、手術後は誤嚥との戦いの日々となります。入院中ですから、毎日、徹底的に口腔ケアを行います。決まつて一週間後には肺に影(肺炎

## 口腔気道ケア

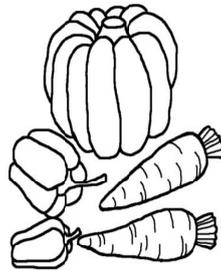
の兆候)が現れます。あれだけ口腔ケアをしていたのにと落胆です。そこで、看護記録から吸痰回数を調べ、いつ誤嚥したのか調査しました。その結果はなんと、術後の痛みも和らいでやつと熟睡できた夜、その翌朝から吸痰回数が増加し肺に影が現れたのでした。そうです、ここに睡眠との関連がありました。すなわち、誰もが経験する睡眠中のムセは誤嚥の兆候なのです。そして、睡眠時無呼吸症候群のように口部気道に障害があると誤嚥の量は正常者の百倍にも増加することが海外の研究でわかつております。この経験から、誤嚥性肺炎の予防は口腔ケアだけでは不十分で、睡眠中の口部気道の積極的な管理(口腔気道ケア)が必要という結論にいたりました。今や、この口腔気道ケアは睡眠歯科センターの仕事のひとつになりつつあります。 (須)

# 上手に、野菜を食べよう

## 編集後記

新緑が爽やかな季節となりましたね。五月といえば、田植えの時期です。私は稲の苗が水田いっばいに揺れる景色が大好きです。これを見ると、新潟に生まれて良かったなあとしみじみ思います。

さて、今回は食に関するお話をしようと思います。睡眠時無呼吸症候群の原因のひとつとして、肥満が挙げられます。肥満ではない方にとっても健康な身体を維持することに必要なのが健全な食生活です。今回はこの食生活について一緒に見直してみましよう。



ムですが、野菜の成分を気にしつつこの量を摂取することはとても大変です。さらに冬場では品数も限られてしまうので、飽きない調理をすることも大変ですよ。では、たくさん野菜を摂取するためにどうしたら良いのか、

健康に欠かせない食べ物といえは野菜です。これは当たり前のように思われますが、野菜の成分や機能を知らずに「ただ野菜を食べているだけ」では効果は半減してしまいます。一日に必要な野菜の摂取量は350グラム

いのでしようか。それは旬の野菜を楽しむことと、緑黄色野菜を食べることです。旬の野菜は新鮮なため、調理の幅が広がります。春は山菜やたけのこが楽しめますね。こういった旬ものは甘みがあり食べやすいため、なるべく手を加えずに食べてみましよう。緑黄色野菜は年間を通してとても食べやすく、動脈硬化予防

になります。かぼちゃ、トマト、アスパラ、いんげん、ピーマン、さやいんげん、芽キャベツ、おくら、ししとうなどがありますね。ここで注意していただきたいのが、サラダなど生で野菜を食べる場合です。生の野菜もとても美味しいですよ。

しかし、あらかじめ野菜を切ってパックしているサラダは、野菜本来の栄養がかなり失われているのです。それは野菜の栄養分には水溶性のものが多く、パックサラダは消毒液や防腐剤に浸されるためなのです。新鮮さが重視されるのはこのせいです。ですので、サラダを食べる場合にはなるべく自宅で作って食べていただきたいと思えます。



㊦

**先** 月、二年間に及ぶミス雪樞の任期が終了しました。様々な経験を経て、いざ終えるとなると少し寂しいです。ミス雪樞は毎年募集されているので、興味がある方は是非来年に応募してください。

**五** 月になり、春の陽気を満喫しています。しかし、もう梅雨も間近だと考えると切なくなります。洗濯物も外に干せなくなってしまいます。皆さんは梅雨の時期をどのようにお過ごしでしょうか。明るく元気に乗り切る方法があったら是非教えてください。

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「ぐっすりーぶ」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。



**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

Manu thanks to all our sponsors

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 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