

ぐっすりーぶ

Vol.3 No.6
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	「講演旅行 長野県塩尻市 「外来受付交代」 「オーバースラップ症候群」 「睡眠豆知識」
2面	「睡眠科センター長 河野正己」 「熊倉らあき」

講演旅行 長野県塩尻市

センター長・教授 河野正己

古くは栗林忠道陸軍中将（硫黄島の司令官、後に大将）から始まって、池田満寿夫（芸術家）、田中乙男（新潟県立がんセンター前院長）、猪瀬直樹（東京都副知事）、北村晴男（弁護士タレント）と文武両面に名を連ねるのは母校の県立長野高校の先輩です。ちなみに海軍の山本五十六元帥を生んだ県立長岡高校とは長中つながり（長岡中学、長野中学とも長中と呼ばれて、両校は戦前から親密な交流がありました）で、奇しくも、当センターの臨床教員の恩田、村竹、小林の三名は県立長岡高校出身です（学園で選んだ訳ではありません）。

さて、「故郷に錦」とまではいきませんが、二度目の講演旅行に行つてまいりました。一度目は、信州大学医学部内科が主催する信州の研究会の講演（松本市）、二度目は日本歯科大学校友会が主催の講演会（長野市）、今回は塩尻市の松本歯科大学が主催の講演会です。講演ついでに、長野県の睡眠医療の実態を垣間見してきましたが、睡眠検査が行える施設こそ増えてはいるものの、07年基準の診断法など、マウスピースとの併用など、手術治療など、痕跡すらありませんでした。

あまりに新潟県との差が大きいことにショックを受けましたが、帰りに立ち寄った善光寺に癒され、微力ながら、これからも信州の睡眠医療の発展に努めようと誓つてきました。

「愛顧いただきました」 受付二人娘が異動します

6月4日を持ちまして受付業務を担当しておりました鈴木、森田、木伏の三名が異動になります。今まで、至らぬことも多々あったとは思いますが、その都度、皆様に温かく接していただいたことに深く感謝しております。今後、新たな配属先でも皆様の「愛顧がいただけること」をお願い申し上げます。また、新たな二名の受付が着任しますが、しばらくは不慣れで「迷惑をおかけすることもあるかもしれません」、どうか温かく見守っていただけることをお願い申し上げます。

睡眠科センター長 河野正己

旧外来から新外来に移行する丁度忙しい時に、頑張っていたいただき感謝しております。

SAS支援会会長 須田和行

いつもありがとうございます。新しい部署でも頑張ってくださいね。

OPAP技師 熊倉らあき

旧外来に着任した時より、行き届かぬ所を助けていただきました。およそ3年間、本当にありがとうございました。

連載 睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気

「いびき症 三兄弟」

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

不覚にも若い頃の10年間、毎日20本のタバコを吸ってしまいました。小生の喫煙指数（プリンクマン指数）は二百に達し、その後は数十年間の禁煙をしますが数値は減りません。

喫煙の罪は一生背負つていかなければならないのです。

喫煙指数とは一日に吸う本数と吸い続けた年数を乗じたもので、この数値が四百を超えると肺がんの危険が増してくると言われています。

また、タバコを吸う人の15%がなるといわれる慢性閉塞性肺疾患（COPD）は喫煙指数が七百以上で重篤になるそうです。上気道を閉塞する睡眠時無呼吸症候群に慢性閉塞性肺疾患（COPD）のような肺の中で起こる閉塞が重なった場合をオーバースラップ症候群といい、致死率が極端に高く

オーバースラップ症候群

長く続くせきとタン、息切れ

シールパップ以外の治療法がない場合は大変です。場合によっては気管切開（のどに穴をあける）をしなければならぬこともあります。

タバコを吸っている人、吸っていたことがある人は喫煙指数を計算しましょう。

せきとタンが続いている人、息切れがある人、シールパップの圧が強く感じる人、呼吸機能検査で呼出障害を指摘されている人、一日も早く禁煙しましょう。

禁煙がなかなかできないという人、眠覚ましに吸っていませんか？シールパップやマウスピースですっきり寝て眠気を解消すれば、禁煙も楽になります。

