

新受付事務員 紹介

今年の七月より、三名の受付事務員が着任しました。ご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

本間さんは奥でコンピュータでのデータ解析を担当し、受付には風間さんと田辺さんが立ちます。まだ不慣れですが、皆様の温かい御心で育て鍛えあげて頂きたいと思えます。

最年少の熊倉さんも相変わらず頑張っておりますので、よろしくご指

導、ご鞭撻をお願い申し上げます。
(センター長 河野正己)
ぐっすりーぶでは人事異動はなく、編集部の捧さんは新潟大学の五回生(一)として今年も参加してくれることになりました。ますます役立つ記事を書いてくれると期待しております。どうか皆様からも励ましのお便りをお寄せください。
(ぐっすりーぶ編集長 須田和行)

センターからお知らせ

今年から八月中の睡眠検査を休みます

年間三百件近く睡眠検査を行なっておりますので、少しでも多くの日数を検査日にしたいところですが、今年も昨年並の熱帯夜が予想され、さらに節電によるエアコンの使用制限がありますので、快適な検査環境を提供できない恐れが生じ、今年から八月いっぱい睡眠検査を休むという苦渋の決断をいたしました。
九月も残暑が予想されますが、万難を排して、三日の月曜日から睡眠検査を再開する予定です。
ご迷惑をお掛けしますが、どうかご理解の程、お願い申し上げます。

講演会のお知らせ

8月25日13時30分～、場所は新潟ユニゾンプラザ

二つやまじゅん 神山潤先生講演

かつてご案内しました新潟睡眠障害を考える会主催の講演会「子どもの睡眠障害」が近づいてきました。講師は小児科医で日本子ども健康科学会理事で東京ベイ・浦安市川医療センター病院長の神山潤先生です。また、あわせて、「新潟県の子どもの睡眠障害(今後の課題)」というパネルディスカッションも予定されております。入場は無料ですので、奮ってご参加ください。

ぐっすりーぶ

Vol.3 No.8 SAS支援会

T950-0962
新潟市中央区出来島2
とみや内
電話025-285-2133

- 1面 「お知らせ」件
- 「受付事務員を迎えて」
- 「カスレニア」
- 2面 「睡眠知識」(枕)

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」

カタスレニアはギリシヤ語のカタールのようなもの、スレニアうめき、すなわち睡眠中にうめき声を発する病氣です。これもまた睡眠時随伴症のひとつです。普通のいびきは吸気時にかきます。往復いびきのひとつもいびきとはいけません。カタスレニアは呼吸時だけ、いびきのようならめき声(唸り声)をあげます。入眠して一時間半から三時間くらいして、2から20秒ほどのうめき声が数十分の間隔で繰り返して起きま

カタスレニア

睡眠中のうなり、うめき声

す。いびきや無呼吸ほど睡眠障害がないため自覚するひとは稀で、ほとんどは家族の訴えで病氣の存在を知ります。この病氣の原因はわかっておりませんが、周囲の迷惑以外の害はないと考えられております。しかしながら、実際に診断が必要で、実際に、カタスレニアに睡眠時無呼吸症候群が合併しているひとも多く、まずは睡眠時無呼吸症候群の治療(マウスピース)を行なって、治療状態での睡眠ポリグラフでカタスレニアが消失したかどうか、レム睡眠行動障害が顕在化して来ないかなどを調べておく必要があります。実際に、シーパップやマウスピースだけでカタスレニアが消失する症例報告もあり、このことが、カタスレニアは睡眠呼吸障害の亜型であるという考えの証左になっております。もちろん反論もあり、いまだに決着はついてません。

捧 千明の睡眠豆知識

「枕について」



いよいよ八月に入りました。みなさんの快眠は守られていますか？寝苦しい夜に負けないように今年の夏も頑張りましょう。

さて、今回は「まくら」について触れてみたいと思います。何気ない存在ですが、実はとても重要ですよ。まくらの利用用途と言えば寝るだけではありません。子供たちのお泊り会で定番の「まくら投げ」にも使われます。まくら投げは、なんと海外にも存在するようです。アメリカのニューヨークでは「まくら投げ大会」なるものが開催され、数百人もの人々が屋外でまくらを投げつけ合うのです。その日は街中が綿にまみれるそう。世界には様々な大会がありますね。

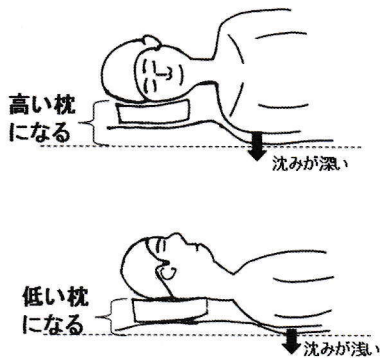
ところで皆さんは山田朱織枕研究所をご存知でしょうか。こちらはオーダーメイドで自分にピッタリの枕を作ってくれるところですよ。やはり快眠するために枕の影響は大きく、枕作りの計測のために半年から一年の予約待ちがあるそうです。計測の際には肩幅はもちろん、寝返りはどうか、15分ぐらいい寝てみたらどうかなど、細かくチェックしてくれるそうですよ。いろんな枕を試したけれど自分に合う物が見つけられない方、肩こりや腰痛、首の痛みでお悩みの方にはおすす

めです。また、枕だけではなく快眠のためのアロマ製品なども取り扱っています。資料請求も可能ですので、興味があれば問い合わせしてみてください。

そんな快眠に一役買ってくれる枕ですが、お手入れはきちんとしていますか？枕の洗濯は年に一回が好ましいようです。洗うときは枕が固くなるおそれがありますし、羽毛の場合は羽毛が持つ天然油分が取れてしまう可能性があるそうです。枕を洗うときは熱湯を注いでダニを殺し、中性洗剤でやさしく洗うのがポイントです。よくすすいで水気を取ったらしっかりと乾かしましょう。(羽毛の場合は絞るのはよくないですよ。) 乾かすときは天日でも乾燥機でもよいそうです。最近では丸洗いができる枕も多いですよ。夏の晴れた日には気持ちよく洗濯ができるので、枕も一緒に洗濯しましょう。

枕の高さは敷き布団で調整できる

理想的な枕。それは仰向け寝では低く、横向き寝で高い枕。というひとがなんと多いことか。そう、寝ている間に高さが変わるハイテク枕が理想です。そこで思いついたのは、枕の高さを変えないで、敷き布団(マットレス)の沈みによって枕の高さを相対的に変えるということでした。これで枕の高さは解決と思ったら、立ちはだかるのは、臥薪嘗胆という日本の古い習慣。薪のような硬い敷き布団がいいわけ無いと思うの



夏 本番となり、屋外でのイベントが増えてきました。須田さんがバーベキューをしている写真を見るたびに、捧はお腹を鳴らしてあります。私も負けじと外へ出るものの、暑さで思うように動けません。今年の夏も、思い切り暑くは涼を求めて古町のお化け屋敷に行ってみようと思います。今年の夏、夏の風物詩を堪能したいと思

誰でも会員

睡眠時無呼吸症候群やその予備軍の單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」は病院にて無料で配布します。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
「ぐっすりーぶ」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

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

TEIJIN 東人ファーマ株式会社

お客様の Quality of Life の向上がテイクの理念です。

ネットセット CS

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(株)
0120-159-303