

新人紹介



睡眠歯科センターの受付に新しい方を迎えました。まだまだ不慣れですが、ご迷惑などおかけするかもしれませんが、どうか皆様の温かい御心で、優しくご指導のほどをお願い申し上げます。センターでは最年少ですので、特にお手柔らかにお願いいたします。



戸川の着任にて、皆様にご愛顧いただきありがとうございました。田辺は配置換えとなりました。短い間でしたが、温かく見守っていただきましたことを感謝いたします。彼女の声が増えなくなるのが残念です。

新しい啓蒙用ポスターができました  
第2面のポスターと比べて、どちらがいいですか？

睡眠歯科センター

日本睡眠学会睡眠医療認定施設

問 どちらがいき顔？

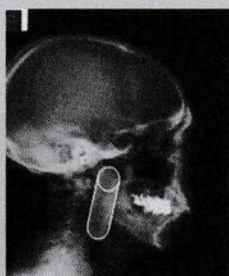


縄文人顔



弥生人顔

ヒント 気道を比べてみよう



太くて短い気道



細くて長い気道

睡眠歯科センター

詳細は睡眠歯科センターまで(資料進呈)

ぐっすりーぶ

Vol.3 No.10  
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

「啓蒙用ポスターその二」  
「新人紹介」  
「守れ、子どもの睡眠」  
「啓蒙用ポスターその一」  
「ぐっすりーぶ」

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」

「守れ、子どもの睡眠」

の第二弾は子どもにも多い睡眠随伴症です。特に錯乱性覚醒や睡眠時遊行症や睡眠時驚愕症といった覚醒障害は小児では日常高頻度に遭遇します。それ以外にも、レム睡眠行動障害、歯ぎしり症や睡眠時遺尿症(夜尿症)なども問題です。

まずは「錯乱性覚醒」ですが、睡眠からの覚醒途中や覚醒後に絶叫して暴れたり泣き叫んだりする行動異常で、徘徊や恐怖は伴いません。深い眠り(徐波睡眠)から無理に覚醒させたりすると起こりやすく、なだめようとするときに興奮します。有病率は小学生で17%程度ですが、中学生以上で自然治癒の傾向があります。

守れ 子どもの睡眠 (2)

次に「睡眠時遊行症」ですが、入眠してから3時間までく

「睡眠時驚愕症」とは、睡眠中に突然、叫び声、悲鳴、強い自律神経症状(頻脈、呼吸促進、皮膚紅潮、発汗、瞳孔拡大)と手足のつっぱりを生じる疾患です。誘因は睡眠時遊行症と同じですが、このようなエピソードが一晩に何回も起きるようだと、てんかんの可能性がありますので、その鑑別を目的に睡眠脳波検査を行う必要があります。続く(河)

「守れ、子どもの睡眠」

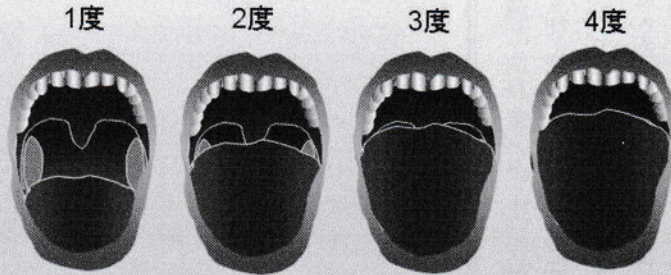
# 新しい啓蒙用ポスターができました

第1面のポスターと比べて、どちらがいいですか？

## 睡眠歯科センター

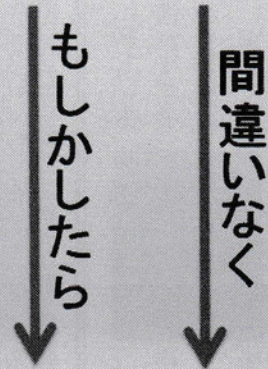
日本睡眠学会睡眠医療認定施設

### Are You SAS ?



**Mallampati 診断**  
口を大きく開けて舌を出す  
(俗にあっかんべー診断)

当院の睡眠歯科センターでは  
睡眠時無呼吸症候群の治療を  
行なっております。



## 睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

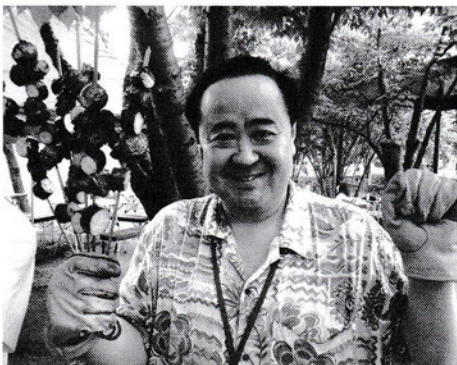
# 支援会会長 近況

## バーベキューは楽し



食欲の秋到来です。私は昨年バーベキュー協会  
初級インストラクターの資格を取り、蓋付きのグリルを  
使って様々な美味しい料理を作るのにハマっています。  
秋刀魚やきのこなど秋の美味を外で食べるのは最高です  
ね。写真は秋分の日に佐渡で行われたバーベキュー大会  
です。右手の6本の串焼きは、もちろん一人前ではあり  
ません。皆さんも、ダイエットには気をつけましょう。

（社）ぐっすり一歩 須田和行



### 編集後記

**先**日、秋の味覚の代表であ  
るさんまを食べました。

さんまは栄養豊富ですので、脳  
の活性化や骨を丈夫にする働  
き、また肥満防止効果もある  
そうです。さんまは背中が盛り  
上がっていてお腹も張っている  
もの、目の澄んでいるものが美  
味しいです。

**皆**さんも是非さんまを食べ  
て秋を感じましょう。

### 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  
すり一歩」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  
「ぐっすり一歩」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

### 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

TEJIN 夢人ファーマ株式会社

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式会社  
0120-159-303