



謹賀新年

あけましておめでとうございます

支援会会長（ととや社長）

須田和行



皆様、あけましておめでとうございます。旧年中は支援会の活動に御理解、御協力を賜り誠にありがとうございました。さて今年は巳年。い

わゆる蛇年ですが、巳には蛇が冬眠から覚めて地上にはい出す姿を表しているとも言われ、「起る、始まる、定まる」などの意味があります。また脱皮をすることから「復活と再生」を連想させ、蓄財の象徴として祀られていることも多いです。個人的には苦手な蛇ですが、お金が貯まるというのはいいですねえ。ということと本年もよろしくお願い致します。

睡眠歯科センター長・教授

河野正己

皆様、あけましておめでとうございます。昨年末に腰椎ヘルニアを発症して一日だけ休診させていただきました。まだ背中に爆弾を背負っている状態ですが、日常生活には支障ありませんので、今年も診療・教育・研究と・減量（ヘルニアにも減量がいらない）に励みます。

ぐっすりーぷ

Vol.4 No.1
SAS支援会

〒950-0962
新潟市中央区出来島2
ととや
電話025-285-2133

新連載

「いびき症 三兄弟」

原作 河野正己

1面 「謹賀新年」
「新連載 いびき症 三兄弟」
「出版報告 臨床と研究」
「コラム」
2面

いびき症 三兄弟

原作 河野正己 (日本歯科大学 いびき診療センター)

長男：無呼吸さん
次男：上気道さん
三男：睡眠さん

わしは眠っている間のいびきはもちろんだ。無呼吸があるんだ。いくら寝ても目覚めが悪いし、疲れや倦怠感がとれないんだ。これって病気？

私は無呼吸はないけど、睡眠障害はあるんだよ。私も目覚めが悪くて、仕事中でも車の運転中でもないウトウト...このままじゃリストラされるかも？

僕もいびき症だけど、今の所は無呼吸も睡眠障害もないよ。でも将来は兄さん達の様に睡眠障害になってしまおうかも...今の内にそうならないように勉強しておこう！



目次

いびき症 三兄弟① 登場の巻	3
いびき症 三兄弟② 診断の巻	7
いびき症 三兄弟③ セファロミラットの巻	13
いびき症 三兄弟④ 治療の巻	19
いびき症 三兄弟⑤ シーパップの巻	25
いびき症 三兄弟⑥ オーラップの巻	31
いびき症 三兄弟⑦ レーザー手術の巻	37
いびき症 三兄弟⑧ 減量治療の巻	43
あとがき	50

出張報告

臨床CPAP研究会

熊倉ちあき



去る十二月八日に東京で開催された臨床CPAP研究会に参加してきました。

その教育講演は、以前、患者会の特別講師として講演していただきました馬場悠男先生の『人類の進化による顎顔面の変化』についてでした。また、特別講演はアメリカのエル大学教授、メイアー・クリーガー先生の『What if the patient won't use CPAP (CPAPを使いたがらない人がいたら...)』でした(こちらは次号で報告します)。

まず馬場先生のお話では、睡眠時無呼吸症の遠因は二段階あり、第一は進化による咽頭の下降(これによって人類は言葉を話せる様になったわけです)、直立二足歩行による歯列の後退等が挙げられ、第二は上下顎骨が弱り、歯列の縮小後退が起こった事です。これは柔らかい食べ物を好むようになった事が要因となっているんですね。また面長で細い顎が美しいとされる日本古来からの美意識も微妙に関係しているそうです。第二はまさに弥生人の特徴です(睡眠時無呼吸を起こしにくい骨格は縄文人型と言われています)。さらに、第一のような遺伝的変化ではなく時代的な変化である為、もとに戻すことは可能であるとの事でした。これに基づき無呼吸症の要因を育てない為には、軟らかいものを丸かじりすると人の食文化を改革し、大きく硬いものを丸かじりするといった縄文人の文化を取り入れようとのお話でした。

また、外国では母が山積みにして売られているとの話もありました(母というのは本来それだけ硬くて丈夫なものだそうです)。そして縄文人は前歯が直立し、歯が前に出ておらず、実は端正な顔立ちと言えるのだそうです。長い目で見て、私達日本人の無呼吸症の予防には、幼児期からの美意識や食文化の改善が必要不可欠なのだと学ばせていただきました。以下、来月号に続く 熊

編集長

捧 千晶の「コラム」



おせち料理の効能

お正月の楽しみといえおせち料理ですね。このおせち料理、縁起物というだけではありません。栄養も満点で、新年を元氣いっばいでスタートさせてくれるものなのです。まず、おもち、きんとんなどは主にエネルギー源となり体温を保ち、活動力をつけてくれます。紅白なます、煮しめ、きんかんなどは、主にビタミン、ミネラル、食物繊維の給源で、からだの調子を

整えます。さらに、食欲と栄養効果を高め、胃腸を守ります。ちよろぎは「長老喜」とも表記するくらい栄養価が高く、ボケ防止の効能もあります。そして、田作りや昆布は骨粗鬆症を予防するカルシウムが多く、余分な塩(ナトリウム)を体外に出し、高血圧を予防するカリウム、女性に多い貧血を防ぐ鉄、腸の働きを助け、動脈硬化を促進させる悪玉コレステロールを減らす食物繊維などを含むすぐれた栄養源なのです。

このような効能を意識しながらおせち料理を食べれば、今年一年頑張ろうと思えるはず。みなさんも、おせち料理で元気に楽しく一年を始めましょう。

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「ぐっすりーぷ」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
「ぐっすりーぷ」へ
の意見やご要望を
お寄せください。

メールでの連絡は
totoya3@po.next.ne.jp

編集後記

明 けましておめでとうござい
います。寒さの厳しい冬、
雪を見て気持ちが沈むかもし
れません。しかし、雪の結晶を
観察するのも楽しいですよ。雪
の結晶は、様々な形があり、実
はこれ、結晶になった所の温度
や湿度で形が変わるのです。

水 蒸気量が少ないとシンブ
ルな六角形になり、多い
とたくさん枝が伸びていきま
す。今年も様々な話題を発信
していきたいと思えます。(捧)

Many 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

患者さんの Quality of Life の
向上がテイクの理念です。

TEJIN 東人ファーマ株式会社 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

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造(株)
0120-159-303