

人事消息

猪子芳美 講師
当施設開設当時より協力して頂いておりました
が、四月より正式に睡眠歯科センター専任となっ
て第2診を担当することになりました。
河野 茜 選択研修医
一年間にわたり睡眠検査を担当しておりました。
四月より千葉大学医学部大学院麻酔学講座に進学
することになりました。

外来診療医						
診察室		月	火	水	木	金
1診	午前	河野	河野	河野	河野	*
	午後	河野	河野	河野	河野	*
2診	午前	猪子	猪子	猪子	猪子	猪子
	午後	猪子	猪子	猪子	猪子	猪子
3診 (処置室)	午前	*	*	*	*	*
	午後	**	**	**	**	**
初診担当		河野	猪子	河野	猪子	口外/麻酔

*:担当医は固定されておりません **:主に処置室として使用します

4月
よりの
睡眠歯科センター外来担当



Vol.4 No.4
SAS支協会

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

いびき症 三兄弟② 診断の巻

読者の皆さん、こんにちは。

愛らしい「いびき症三兄弟」は覚えていただけましたでしょうか。長男の睡眠時無呼吸症候群さん(通称 無呼吸さん)、次男の上気道抵抗症候群さん(通称 上気道さん)、三男の単純性いびき症さん(通称 単純さん)は今回も元気です。今回のテーマは、いびき症の診断です。彼らがどのようにいびき症の診断を受けたか聞いてみましょう。レポーターはいつものSR(エス・アールアカデミージャパン)の美人レポーターさんです。



2面
「酒蔵見学」八海醸造

1面
「外来診療」人事消息
「いびき症三兄弟 診断の巻」
「花粉症の雑学」

連載「いびき症三兄弟」 原作 河野正己

診断の巻 その一

編集長のコラム

「花粉症の雑学」

捧 千晶

厳しい冬もあつという間に過ぎましたね。全国的には早い桜の開花により、早くもお花見も終盤といったところですね。しかし、新潟ではお花見はこれからですね。春の行楽を待ちわびている方も多いと思います。

そんな春に頭を悩ませるのが「花粉症」です。毎年つらい思いをしている方も、今年から花粉症になってしまった方もたくさんいらっしゃいます。

花粉症や鼻炎は安眠の大敵。特に朝の起床時には「今日も花粉症に悩まされるのか」と、憂鬱な気持ちになってしまいますよね。これではせつかくの春の陽気も楽しめません。そこで今回は花粉症について触れてみたいと思います。

花粉症の方は目が覚めるとすぐに、くしゃみや鼻水が止まらなくなるなど、朝に症状が悪化することがありますよね。これは「モーニングアタック」と呼ばれています。実はこれ、アレルギー性鼻炎を持つ方に限らず、誰にでも起こり得ることなのです。

原因のひとつとして、起床時には自律神経のバランスがうまく取れていないことが挙げられます。体の機能は、活動時に働く交感神経と、休息時に働く副交感神経によってバランスが保たれています。体は交感神経が働いている時はくしゃみや鼻水の症状を抑えようとします。しかし目が覚めた時は副交感神経が優位にあ

り、症状がうまく抑えられないのです。もうひとつの原因は花粉です。実は寝ている間に花粉やほこりなどのアレルギーは床や布団に積もっていきます。これらが起床時に布団を動かすことなどで撒き上げられ、急激に吸い込むことで強い症状が出てしまうのです。

ではこのモーニングアタックは、どのようにすれば軽減できるのでしょうか。まず、交感神経を活発にするためには起き上がる前に体を動かしましょう。目が覚めたら、寝床の中で手足を動かすなど試してみてください。そして、日光を浴びることも良いでしょう。花粉などのアレルギー対策としては、とにかく家の中に持ち込まないことです。これは目に見えないのでとても難しいかもしれませんが、しかし、空気清浄機を使用すること、布団は外に干さないこと、布団や枕のまわりを濡らしたタオルで拭き取ることで対策できます。

また、薬の服用や花粉を洗い流すための夜の入浴、起きると同時にマスクを着用することも勧められます。花粉症はある日突然やってきます。よるこびの多い季節であるはずの春を、くしゃみや鼻水の思い出だけでいっぱいにはたたくくないですよ。

花粉症の方にもそうでない方にも、素晴らしい春の陽気を楽しんでいただくために、ぜひとも春を、くしゃみや鼻水の思い出だけでいっぱいにはたたくくないですよ。

長かった冬も終わり、新潟市でももうすぐ桜の開花の頃となりますね。新潟市内はこの冬積雪が少なく、豪雪だった去年とは比べものにならない位楽で良かったです。豪雪と言えはここの2月、積雪

2メートルを超す豪雪地帯、南魚沼の酒蔵を訪問してきました。皆さんご存じの「八海山」の蔵元にお客様と一緒に

にお邪魔し、麹室や仕込みタンク、絞りの機械などを見学。また原料米や精米歩合の違い、しぼりたての原酒の比較などしっかりと酒造りを学んできました。豪

酒蔵見学「八海醸造」 会長 須田和行 (ととや社長)



命である仕込み水となるという話も伺い、酒造りの奥の深さを実感。地域の気候風土が日本酒という文化を育んでいるんですね。見学後は酒蔵隣接の蕎麦店で八海山の冬季限定原酒を

頂きながら、蕎麦や野菜の麹漬けなどに舌鼓を打ち、また菓子処で大吟醸の酒粕入りパウムクーヘンなどを買って大満足。

さらに近くの直営地ビール苑にも立ち寄って地ビールの試飲、さらに仕上げには五十沢温泉で雪見露天風呂を満喫と、充実の一日でした。2

メートル以上高く積もった雪も聞くところによれば春になると南風が吹くと一日に50センチも融ける事があるのだとか。雪

雪は大きな被害ももたらしますが、雪が自然のフィルターとなって空気中の雑菌などを除き、また清冽な水が地下水となって日本酒の

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

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。

編集後記

四月一日といえばエイプリル・フール。イギリスではエイプリル・フールに「空を飛ぶペンギンが発見された」と話題になりました。人の心を和ませたり、笑顔になれるような嘘なら楽しいのかもしれない。

私

にとっては一年をリセットし、新たな気持ちに切り替えさせてくれる季節です。皆さんにとって、今年の春はどんなことが待っているのでしょうか。

Manu thanks to all our sponsors

こうの 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

患者さんの Quality of Life の向上がマイタックの理念です。

オートセットC

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 北信越(株)
0120-159-303