

# センター内に“専門診療班”開設準備中

## 開設が可能な診療班

- 1) 手術検討班
- 2) 低位舌診療班
- 3) 特殊睡眠検査班
- 4) 睡眠ブラキシズム班

## 開設が必要な診療班

- 5) 困難マウスピース班
- 6) 歯周・咬合検査班
- 7) 口腔乾燥班
- 8) 睡眠嚥下班

1) 手術の適応やリスクを評価する班、2) 低位舌に対して筋機能訓練をする班、3) 体内時計など特殊な睡眠検査を行う班、4) レム睡眠行動障害を精査する班、以上の班は近日中に開設し、診療日が決まり次第に診療を始めます。5から8)の診療班は可能になったら順次開設し診療を開始して行く予定です。

四月よりセンターの診療が完全一診体制となりましたので、かねてから望んでいた特殊診療班を立ち上げることになりました。いままで他の科に診療を依頼していた部門も多少組み込まれますので、他科まで移動せずに済みます。



# ぐっすりーぶ

Vol.4 No.5  
SAS支援会

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

2面	1面
「春です、アウトドアの季節到来」	「特殊診療班開設 準備中」
	「いびき症 三兄弟 診断の巻」
	「マグネシウムと睡眠」

連載「いびき症 三兄弟」 原作 河野正己  
診断の巻 その二

編集長のコラム

「マグネシウムと睡眠」 捧 千晶

皆さんこんにちは。今年は寒さが長引きましたね。そんな中でも立派に花を咲かせる桜は素敵でした。やはり桜を見ると心が和みますね。さて、五月といえば大型連休。休むこともお仕事と同じくらい大切ですが、しっかりと休養が取れましたか。皆さん、思い思いの休日を過ごされたかと思えます。これから休暇を取る方もいらっしゃると思いますが、春の行楽はたくさんあるのでお出掛け先にも迷ってしまいますよね。そんな方には潮干狩りなんて如何でしょうか。以前にも紹介しましたが、実は貝類は安眠の味方なのです。貝類にはマグネシウムが多く含まれています。マグネシウムには、過労や睡眠不足、ストレスや喫煙などで起こる「血小板の凝集」や「血管の収縮」を抑える効果があります。さらに、不眠からイライラしたり、不安感を感じたりすることが多い方もいらっしゃると思いますが、これはマグネシウムが不足している証拠。このような症状に当てはまる方は、この機会に是非、貝類を食事に取り入れましょう。また、潮干狩りでは様々な貝がとれます。食べられない貝ばかり捕れるのでは、と不安になるかもしれません。その必要はありません。潮干狩りで見られる貝はほとんどが食用です。小さなシジミの仲間からハマグリの間まで、またマテガイという細かい貝も美味しく食べられます。貝が苦手な方のマグネシウムの補充には干しエビやシラス、わかめや海苔などが

おすすめです。また大豆や大豆加工品、ごまやナッツなどの木の実類にもマグネシウムは多く含まれています。逆に少ないのは肉類。普段から肉食中心の生活を送っている方は要注意です。ちなみに大豆製品にはトリプトファンも豊富に含まれています。トリプトファンは体の中に入ると、「セロトニン」と「メラトニン」という物質に変化します。セロトニンもメラトニンも精神を沈める作用があり、睡眠効果のあるホルモンの一種です。では肉を食べたら睡眠に悪いのか。そうではありません。肉にもトリプトファンは含まれますし、レバーは鉄分を補ってくれます。鉄分が少なくなると、血液中の赤血球やヘモグロビンの量も減少し、脳への酸素供給量が少なくなり、脳への悪影響もありません。さらに寝起き・寝付きの悪さ、睡眠障害や昼夜逆転も引き起こします。鉄分も大切な安眠のための栄養素なのです。好き嫌いや偏った食生活ではだめですよ。ということなのです。

皆さんも今一度、自らの食生活を振り返ってみてください。健康な身体づくりにはバランスの取れた食生活から始まります。しかし、どの栄養素が何に効果があるなんて、全て覚えられないわけはありませんよね。どれか一つで大丈夫です。あなたに足りないものがあれば覚えておいてください。マグネシウム不足と感ずる方は、まず潮干狩りから楽しく始めてみては如何ですか。

春ですーアウトドアの季節到来!!

会長 須田和行(ととや社長)

新潟に待望の春がやってきました。私の春の楽しみと言えばアウトドア料理で、お天気の良い日にはキャンプやバーベキューに行きたくてウズウズしてきます。実は私、趣味の世界です。新潟バーベキュー協会の会長を拝命しているんです。ところでバーベキューと言えは焼肉というのが定番でしょうが、日本バーベキュー協会ではエコで賢い「スマートバーベキュー」というのを提唱していて、焼き肉だけではない日本のバーベキュー文化向上の為にインストラクターを養成しています。インストラクター？ 料理に合炭の配置から、焼く、蒸す、燻すといった様々な調理方法を駆使して美味しい料理を作る技術を持った人の事なんです。また簡単に炭おこしができるスターター、上がった炎を消すための水鉄砲、使った炭を入れてまた次に使えるようにするための火消し壺の三つをあわせて「バーベキュー三種の神器」と名付け、これを使うことをオススメしています。ちよつと学ぶだけで美味しく、楽しく、簡単にバーベキューができるようになるバーベキュー検定。7月6日には日本バーベキュー協会の下城会長をお招きして新潟でもバーベキュー検定が行われます。美味しいバーベキューをやりたい方、いかがですか？



を養成します。インストラクター？ 料理に合炭の配置から、焼く、蒸す、燻すといった様々な調理方法を駆使して美味しい料理を作る技術を持った人の事なんです。また簡単に炭おこしができるスターター、上がった炎を消すための水鉄砲、使った炭を入れてまた次に使えるようにするための火消し壺の三つをあわせて「バーベキュー三種の神器」と名付け、これを使うことをオススメしています。ちよつと学ぶだけで美味しく、楽しく、簡単にバーベキューができるようになるバーベキュー検定。7月6日には日本バーベキュー協会の下城会長をお招きして新潟でもバーベキュー検定が行われます。美味しいバーベキューをやりたい方、いかがですか？

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

**加** 茂市を流れる加茂川。毎年春には、その川を見下ろしながらたくさんのお魚が泳ぎます。可愛らしいものから、何十年と空を泳ぎ続ける年季の入ったものまで様々です。**晴** りれた日には色とりどりの鯉のぼりたちが青い空によく映え、その美しい光景に思わず目を奪われます。私もここ数年は毎年見に行っていますので、見かけた方は是非お声掛けください。

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  
025-21-6788

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

ハイサンソックス  
患者さんの Quality of Life の向上がアイテックの理念です。  
オートセットC  
オートセットCS  
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

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