

日本歯科大学「浜浦祭」公開講座

平成25年6月9日(日曜日) 午前10時より12時まで

会場 日本歯科大学「アイヴィーホール」 参加費無料・駐車場無料

①「耳の仕組み・働き・病気」五十嵐文夫教授(医科病院長・耳鼻咽喉科)

耳は外側から奥に向かい、外耳、中耳、内耳に分かれ、奥になるほど構造が複雑になります。内耳には音を脳に伝える働きだけでなく、体のバランスをとる働きもあります。今回は、まず耳の仕組みと働きについてお話しし、次いで外耳、中耳、内耳に生じる代表的な病気について説明します。

②「睡眠歯科で診る睡眠障害—いびき、無呼吸、歯ぎしり、寝言—」河野正己教授(睡眠歯科)

健康な睡眠を妨げる病気のお話をします。歳をとって「いびき」をかくようになった人、歳とともに「いびき」が軽くなった人、両者とも睡眠時無呼吸症候群という怖い病気かもしれません。また、「歯ぎしり」や「寝言」はαシヌクレイン脳症(パーキンソン病、レビー小体型認知症、多系統萎縮症)という病気の前兆かもしれません。睡眠障害というと不眠くらいしか思いつかないかもしれませんが、今回は、不眠症よりも多彩で重大な睡眠障害について解説します。



ぐっすりーぶ

Vol.4 No.6
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

1面 「日本歯科大学公開講座」
「いびき症」三兄弟 診断の巻
2面 「口腔ケア」
「気になる医療ニュース」

連載「いびき症三兄弟」 原作 河野正己
診断の巻 その三

新連載：今月の気になる医療ニュース

熊倉ちあき

ずいぶんと暑くなってきました。夏は代謝が上がり、体重が落ちやすいと思いませんか？代謝に関してはその逆、下がってしまいます。夏は基礎代謝が下がり痩せにくい季節と言えるのです。ではどうやって代謝を上げるか。必要なのは筋肉量を増やす事です。これから屋外は梅雨入り、その後は炎天下となります。そんな季節は家の中でできる簡単なストレッチ・筋トレはいかがでしょうか。また、暑くなるとお酒を飲む機会も増えますね。食生活・健康にはさらに気を使いましょう。さて、今月から「気になる医療ニュース」をファイルして待合室に用意します。どうか、お待ちの間にお読みください。

1. みんなの〇〇ダイエット運動編筋トレで脂肪落ちやすく
2. 効果的？海外こぼれ話
3. 睡眠時無呼吸症候群海外在留邦人の治療体制を構築
4. 睡眠判定10分で メカニズム解明に応用
5. 睡眠不足 遺伝子にも影響
6. アルコール依存症
7. こっそり減量手術
8. うつの集学的治療 障害者に効果的
9. アルツハイマー病の脳内遺伝子 糖尿病と同じ
10. コーヒー4杯以上、大腸がん減
11. タミフル効かない症例も
12. 妊娠中の抗うつ薬、子の自閉症増
13. 早産児、低濃度酸素で死亡増？
14. 高齢者うつの運動、症状改善せず
15. 睡眠悪いと前立腺癌リスク増
16. 親の唾液で児のアレルギー予防効果、喘息9割減
17. 睡眠不足が2型糖尿病と関連
18. HbA1c 7%未満で合併症予防を。
19. パーキンソン病患者：診断時の認知機能障害
20. 夜勤経験のある女性で卵巣がんリスク上層
21. 週1本でも糖尿病リスク ダイエット飲料で食欲増
22. 健康成人の低段水化物食で総死亡リスクの上昇

編集長のコラム

口腔ケア

捧 千晶



六月に入り、暑くなってきました。また蒸し暑く寝苦しい夜になると思うと憂鬱ですが、しっかりと湿気対策や寝室の衣替えをして梅雨対策を行いまし

う。さて、今回は口内環境についてのお話です。まず、口は健康の入り口です。口の中が不健康であれば身体全体に悪影響を及ぼしてしまいますし、口内をきれいに保ってあげれば様々な病気のリスクも軽減できます。みなさんは自分に合った適切なケアを行っていますか？ケアの仕方によっては80歳になって自分の歯を全て残すことは可能ですよ。奥歯は一本なくすだけでも噛み合わせの力が35%も落ちてしまいます。さらに、総入れ歯でも元の五分の一の力になってしまいうそ

う。当然、食べられるものの種類も限られてしまいうすよね。皆さんの好きな食べ物は何ですか？それが食べられなくなったら、と考えると悲しくなってしまうますよね。しかし、口腔のケアでなんでも防げるわけではありません。例えば歯周病。歯周病のリスク因子としては加齢・歯周病原細菌・喫煙・糖尿病・肥満・高血圧(の薬を飲むこと)・ストレス(による免疫力低下)・遺伝要因などがあります。自分の身体の状態と口内の状況を合わせて、予防や治療を行わなければいけないということなのです。さらに、歯周病の一種である歯肉炎は乳歯の子供でも罹ります。お子さんがいる家庭では、子供が小さいころから口腔ケアへの意識づけをしてあげましょう。正しい口腔ケアがわからないという人は、歯医者さんに行つて自分に必要なケアの仕方を相談してみましよう。美味しいものを食べるために、美しい笑顔を増やすために、もう一度、自分の口と向き合ってみましよう。

編集後記

もうすぐ梅雨。私はアジサイの花が楽しみです。和名の「あじさい」は集あつ・真藍(さあ)が変化したもの。集あつ(あつ)は集まる、真藍(さあ)は青い花という意味です。アジサイは「青い花が集まると咲いている」花の姿を表した言葉からきたのだそう。花の名の由来も、調べてみると面白いです。

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

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

Advertisement for TEJIN products, including a humidifier and a nebulizer, with text: 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.

Advertisement for Fukuda Denki medical equipment, including a nebulizer and a humidifier, with text: 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