

残暑お見舞い 申し上げます

日本歯科大学新潟病院

睡眠歯科センター

センター長

河野正己

同門会会長

恩田 晃

患者支援会会長

須田和行

待合室などのご案内しております市民公開講座が成功裡に開催されました。「すいみんの日」事業を推める元国立精神神経センター総長で現精神神経科学振興財団理事長の高橋清久先生のご臨席を賜り、特別講演は昨年引き続き神山潤先生にお願いたしました。これがきっかけとなって、毎年3月18日と9月3日の「すいみんの日」に睡眠に関する行事を行えるといいいのですが。

秋の「すいみんの日」市民公開講座2013新潟

秋の「すいみんの日」市民公開講座 2013新潟

当日先着順
200名様
[無料]

日時 平成25年8月31日(土)
13:40~16:00
(13:15受付)

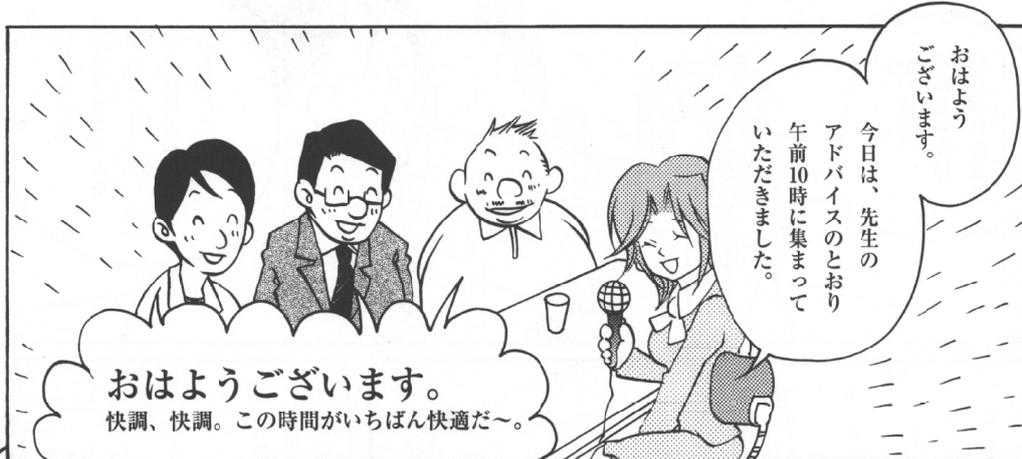
場所 新潟ユニソンプラザ 多目的ホール
住所: 新潟県新潟市中央区上野2丁目2-2

子どもの睡眠障害

～子どもの元気は健やかな眠りから～

「栄養」「運動」とならんで「睡眠」は健康の大切な要素ですが、昨今、眠りや眠気の問題で悩む子どもの増加が深刻です。本講座では、子どもの睡眠関連疾患に関してわが国の第一人者である神山潤先生をお招きし、ご講演いただきます。未来を担う子どもたちの元気な笑顔は、健やかに眠りかたれてこそ。子どもの睡眠について一緒に考えてみませんか。

主催: 国立研究開発法人精神保健福祉センター、NPO法人 新潟県睡眠障害を克服する会、新潟県健康推進機構、ユース・サイ株式会社
後援: 新潟県、新潟市、新潟県医師会、新潟県歯科医師会、新潟県歯科医師会、新潟県歯科歯肉科歯周病学会、新潟県歯科歯肉科歯周病学会、日本睡眠学会



ぐっすりーぶ

Vol.4 No.9
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
「気になる医療ニュース」	「すいみんの日」市民公開講座
	「いびき症三兄弟」セファログラムの巻
	「アルコールと睡眠」

連載「いびき症三兄弟」 原作 河野正己

セファログラムの巻 その一

アルコールと睡眠 捧 千晶

皆さん、今年の夏は快適に過ごすことができましたか？これから秋へと季節が移り替わります。暑さも和らぎ、気持ちよく睡眠をとることができそうです。

秋と言えばやはり味覚。人も馬も肥ゆる季節です。ついつい晩酌がすすんでしまう…なんてことも多いかもしれません。しかし寝酒は快眠の大敵。アルコールと睡眠の関係をしっかりと把握し、夜の晩酌もほどほどにしてぐっすり眠るように心がけましょう。アルコールを飲むと眠くに催眠作用があるためです。これだけ聞くと、寝酒が悪いようには思えません。では、何がいけないのでしょうか。

まず、アルコールによる睡眠は正常な睡眠と異なり、レム睡眠とノンレム睡眠のバランスが崩れてしまうため、脳も体も十分に休むことができません。飲酒量によつてレム睡眠の出現が異なるため、寝る時間や体調に関わらず、睡眠の質が変化してしまうからです。お酒を飲んだ次の日、ぐっすり眠った気がするのにスッキリしないことがあるのはこのようなことが原因となつています。そして、経験のある方も多いと思いますが、中途覚醒や早期覚醒が起こりやすくなります。飲酒をして眠ると、真夜中や早朝に目が覚めることがありますよね。喉の渇きや尿意も襲い、これらのせいで様々な睡眠障害が引き起こされてしまいます。また、少量でも晩酌や睡眠導入として飲酒を続けるとアルコールに耐性がつきます。すると少量では眠れなくなったり満足しなくなったりして、飲酒量が増えていきます。このような負の連鎖が続くと、最悪の場合、アルコール依存症にまでなつてしまいます。さらに、アルコールは気道の筋肉を麻痺させるので、仰向けで眠ったときに舌がのどに落ち込みやすくなります。その結果、気道をふさいでしまい、無呼吸が発生します。お酒を飲むといびきをかきやすくなりますが、このような関係があつたのです。とても良い気分になれる反面、飲酒には様々な危険が潜んでいます。晩酌は日を決めて少なくし、眠れない夜は睡眠薬を服用しましょう。いま、病院では安全に睡眠薬を処方してもらえます。どうしても入眠の補助が必要な方は、手軽に入手できるお酒で済ませず、病院で相談してくださいね。

今月の気になる医療ニュース 熊倉ちあき

- 名古屋大・愛知県立大等の研究グループが、LEDの青色波長が眠りを促すホルモンに影響するとし、青色波長を制御できるLED照明を開発したとの事です。「この照明を太陽の役割として使う事で睡眠リズムを調整できるかもしれない」と。この照明で眠りの質の向上が期待できるかもしれません。
82. 誤った記憶 作った!…利根川氏ら
 83. 降圧剤問題の究明を」厚労省に要望書 臨床試験疑惑
 84. 「情けは人のためならず」 幼児の行動観察で実証
 85. 「通常は事前に眠気」 SAS、専門家指摘
 86. ASDやADHD、裏にゲーム中毒小児発達とゲーム利用の関連
 87. キャンディー窒息事故注意 特に4歳以下で問題に
 88. ネット依存、中高生51万人 「病的」、睡眠障害の恐れ
 89. メタボ症候群の慢性炎症 抑制の仕組み解明
 90. メントールたばこ、禁煙しにくい…米で禁止検討
 91. メントールたばこは危険 米FDA、規制を検討
 92. もてる秘訣(ひけつ)? 海外こぼれ話
 93. 運転手「眠気感じず」睡眠不足は認める 関越道バス事故
 94. 顔のポイント、向かって左 チンパンジーの視覚も
 95. 気管切開によらず合併症同じ
 96. 記憶力にもドーパミン パーキンソン病治療期待
 97. 高齢者、運動不足や喫煙で障害増
 98. 飼い主のあくび 犬に伝染 相手に共感、東大チーム
 99. 照明制御し睡眠リズム改善 名大、愛知県立大が開発
 100. 新大とミャンマーの医大、今秋協定 インフル流行防止
 101. 親切すれば親切される 阪大初実証、園児を観察
 102. 睡眠障害で緑内障リスク増 睡眠時無呼吸症患者は発症
 103. 虫歯から育児放棄発見 学校検診で県教委、県歯科医師会
 104. 朝食抜きは心臓発作の危険 米研究、発症率27%高い
 105. 低血糖起こす糖尿病患者、心筋梗塞リスク高い
 106. 妊婦への歯科処置、学会が奨励
 107. 肺保護的換気、術後転帰を改善
 108. 副作用の恐怖 香山リカのココロの万華鏡
 109. 慢性副鼻腔炎、肥満で1.2倍
 110. 夜食で冠疾患55%増加 朝食抜きは心疾患27%増
 111. 薬系大学の人気が急回復 - 13年度の私立薬大志願状況

(これらの記事は外来待合室にファイルしてあります)

秋 を感じるようになります。だが、残暑には気をつけましょう。台風にも十分注意してください。早く涼しくなると良いですね。

秋 どのように過ぎ、されますか？ 中秋の名月にコスモスに菊、新米にぶどうに梨など、秋は楽しみがたくさんあります。私は紅葉狩りが楽しみです。(機)

編集後記

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
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

ハイサンソックス
患者さんの Quality of Life の
向上がアイグクの理念です。
オートセットC
オートセットCS
TEIJIN 東人ファーマ株式会社 〒100-0001 東京都千代田区千代田

FUKUDA DENSO 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