

ていいぜつ 低位舌の専門診察日が決定

★ 診察日は

11月6日、11月27日
12月4日、12月18日

要 予 約

諸悪の根源「低位舌」の診察が始まります。「低位舌」は舌が下がって咽頭にはみ出してしまふ疾患で、睡眠時無呼吸症候群の原因のひとつです。この「低位舌」があると、シーパップやマウスピースによる治療の妨げになるばかりでなく、舌つ足らずな発音、口呼吸、それに伴いドライマウス（口のかわき）、口臭、歯周病になりやすくなります。

★ 診療は二段階

センターで診察を受け専門的な治療が必要と判断された場合は、相談の上、本院の小児・矯正歯科外来で筋機能訓練による治療（自費）を受けられることとなります。

希望があれば、市中の矯正専門歯科医院に治療を依頼することも可能です。

ぐっすりーぷ

Vol.4 No.10
SAS支援会

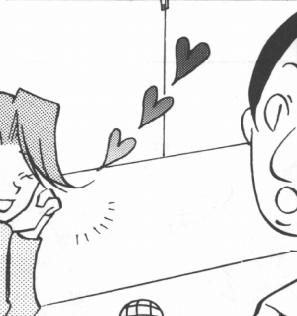
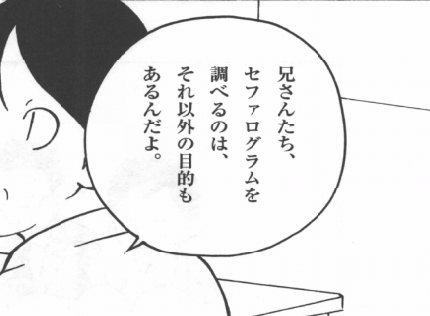
〒950-0962
新潟市中央区出来島2
ととや内
電話025-285-2133

2面

1面

「いびき症」三兄弟
「睡眠計」
「気になる医療ニュース」

「低位舌の専門診察開始」
セファログラムの巻



連載「いびき症 三兄弟」 原作 河野正己
セファログラムの巻 その二

今日の気になる医療ニュース

熊倉ちあき

スイスの研究チームより『満月の夜は睡眠の質が低下する』との報告がありました。月の周期が睡眠に影響するという事が初めて実証されたとしています。美しい十五夜も睡眠には悪影響、と少し残念なニュースですが、睡眠学的には非常に興味深いですね。

- 112. 虫歯 震災影響? 幼児増 沿岸南部で開業医が多数被災
113. NHK番組に学会反論、白斑問題で ロドデノール含有化粧品問題
114. アクアライン追突事故容疑で元バス運転手送検、過失と判断
115. ジストニア原因、大脳基底核ではなく、小脳と脳幹に原因あり
116. ストレスチェック制度、改正法の再提出に備え
117. ダイエットサプリ根拠なし 通販会社に再発防止命令
118. ニューキノロン、糖尿病患者治療でリスク、「処方見直し急售」
119. 医療・介護費5兆円圧縮へ…予防や後発薬推進で
120. 外国価格参照、対象国の変更も 材料価格改定で論点提示
121. 楽観的な患者は「長生き」 気分、運動、死亡率の関連性明らか
122. 祇園暴走 勤務先社長、不起訴…嫌疑不十分で
123. 血糖管理、定年前後が最も悪い 糖尿病合併症予防の実態を調査
124. 健康にも格差…幼児の入院、貧困家庭は1・3倍
125. 見た目の若さと身体機能相関 ポーラ化成、関係確認
126. 口腔健康不良、HPV感染多い【米国癌学会】
127. 口唇口蓋裂の中絶防げ 国際宣言の準備進める
128. 抗肥満薬、大腸癌リスク上げず
129. 高齢者にゲーム、効果あり 認知力アップと米チーム
130. 女性は顔を覚えるのが得意
131. 女性死者数が10年で5倍に 米、鎮痛剤の過剰摂取で
132. 人の腸内細菌でマウスたる
133. 睡眠学、ネットで講座 滋賀医大が監修
134. 睡眠剤、10倍を誤投与 鹿児島県立病院で患者死亡
135. 成人も学習で脳容積は増大 ダイナミックに変化、サボると戻る
136. 善意の「呼び寄せ症候群」に注意を
137. 中国人留学生2人を不起訴、他人の保険で虫歯治療容疑
138. 糖尿病リスク、果物の種類で差
139. 反復性片頭痛 リスクに肥満
140. 避難生活改善に段ボールベッド活用を 高知市の男性提案
141. 毎日の便通ない小学生半数
142. 満月の夜は寝不足 睡眠20分短く

(これらの記事は外来待合室にファイルしてあります)

編集長のコラム

睡眠計

捧 千晶

近年、技術の発達には目を見張るものがあります。携帯電話さえ無かった時代からスマートフォン...



ど睡眠中の動きを検知するため、正確な睡眠時間を計測してくれます。この計測を毎日続けると、睡眠の傾向が見えてきます。では、これが具体的にどのような役に立つのでしょうか。睡眠計では、日々の眠りの深さを段階分けし、わかりやすく表示してくれます。

また、このような睡眠計の役割を今まではスマートフォンアプリが担うまでになりました。あるアプリでは睡眠の質をスマートフォンで計測し、その情報をもとにテレビやエアコン、証明などの家電を自動調節することで、快適な眠りがサポートしてくれるそうです。また、家庭内の電力を管理するシステムからの情報を受けて、家電を調整することも可能。自動でエアコンを節電モードに切り替えることもでき、省エネにも大きく貢献しています。このような技術と向き合っていくことで、より快適な生活が実現されるでしょう。

これは、実際に眠っている時間を計測してくれる機械です。人体には影響の無い微弱な電波センサーによって、かすかな胸の動きや寝返りな...

床時間なども細かく分析してくれます。これは睡眠計と連携しているウェブサービスによってグラフにされます。視覚化されることによっ...

て、自分の睡眠について理解が深まりますね。さらに、眠りの傾向を「寝つき時間/夜中の目覚め/朝早い目覚め/睡眠不足/睡眠リズム」の5つの観点から分析・判定。睡眠と生活習慣や、疾病との関連など健康に関する情報が得られるのです。

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

編集後記

私の家は商店街の一角にあります。この商店街を、全国でも珍しい大きな開閉式のアーケードが覆い、真夏の日差しや冬の寒さから守ってくれていました。しかし、立派なだけに維持費もかさみ、ついに取り壊されることになりました。

商店街の象徴であったアーケード。こうして歴史と文化は積み重なってゆくのかと、しみじみするこの頃です。

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
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 TEIJIN products including a humidifier and a water purifier, with text about quality of life.

Advertisement for FUKUDA DENSHI medical equipment, including a blood pressure monitor and a pulse oximeter.