

連載「いびき症 三兄弟」 原作 河野正己 シーパップの巻 その五

ぐっすりーぷ

Vol.5 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

「いびき症」兄弟 シーパップの巻
「新しい治療法の紹介」
「寝具で快眠」枕の巻
「気になる医療ニュース」

新しい治療法の紹介

ぐっすりーぷ 関東支部 河野 茜



判っているよ。
私も使いたくても
我慢しているんだから、
そんなに自慢するなよ。

いや、なんといっても
わしは重症だからな。
シーパップの風も並み
じゃないんだ。

いくらなんでも
こんなに強い風は
無理だってんで、
マウスピースをいっしょに
使っている。

でも無呼吸兄さん
だってマウスピースを
使っているじゃないか。

あれでシーパップの
風が弱くなるんだから
結構いいもんじゃ
ねえか。

今流行りの
シーパップと
マウスピースの
併用治療だね。

うらやま
しいなあ。

ぐっすりーぷの関東支部から、

新しく開発された睡眠時無呼吸症
候群の治療法を報告をします。

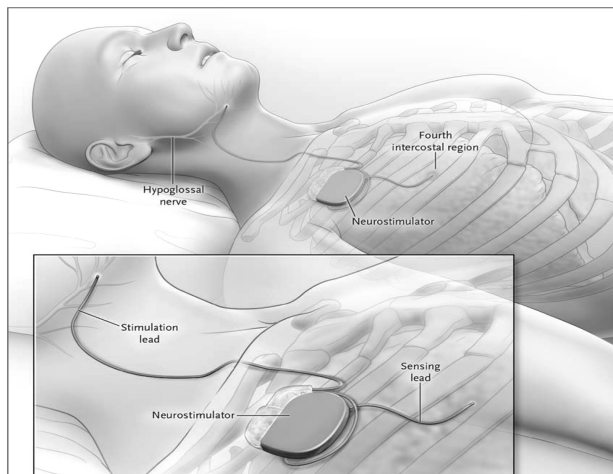
去る七月二十九日にこの治療法を
考案したキングマン先生(米国ク
リーブランド大学)が

私たちの研
究の指導に
千葉大学を
訪れ、その
際に新しい
治療法につ
いて講演さ
れました。

キングマン
先生は呼吸
器内科領域
では世界に
名だたる方
で、背はや

や小柄ですが見事な恰幅で、その
風貌たるやいかにも重鎮といった
様相です。日本からの留学生も多
く引き受けて、帰国したお弟子
さんたちが今や日本の重鎮です。

さて、新しく考案された治療法



とは舌を動かす神経、すなわち舌
下神経に対する電気刺激治療です。
この神経を電気刺激することに
よって舌を構成する筋肉を収縮さ
せ、たるんだ舌を硬化させます。

これによって
舌の裏側にあ
る気道を拡大
するといった
仕組みです。
さらに、この
方法には面白
い工夫があり
ます。それは、
舌下神経の電
気刺激が呼吸
を行う外肋間
筋(吸気筋)
と同期してい
ることです。

すなわち、吸

気のとぎのみ舌は刺激されて固く
なって気道を拡大するのです。こ
れによる治療効果はマウスピース
と同程度。でも、歯がない人でも
使えるのが魅力的です。費用は、
レクサス一台と同じだそうです。

今月の気になる医療ニュース 熊倉ちあき

- アルコール依存症患者は全国で100万人を超え、特に女性患者が急増中。患者を取り巻く生活・社会の問題は深刻です。睡眠も無呼吸も、過度のアルコール摂取によって悪化しますので要注意です。
- 412. 「危険ドラッグ」蛇行運転し次々と接触 大阪
 - 413. 「敵意」が脳卒中リスクを2倍に
 - 414. 「かくれ脱水」にご用心
 - 415. アルコール依存症 女性急増
 - 416. うつ病学会 肝心の研究は?
 - 417. スタチンがバレット食道43%減
 - 418. スタチンにナイアシン併用、死亡減らず
 - 419. てんかん発作の予知装置
 - 420. ビタミンD不足で認知症リスク増加
 - 421. ひと目ぼれのメカニズム解明に光?
 - 422. ペストで死者、街封鎖 中国甘粛省
 - 423. 医療費負担増、次は高齢者 厚労省
 - 424. 喫煙率、ついに20%割れ
 - 425. 高齢者、体温上昇幅3倍も 熱中症の危険
 - 426. 首の整体、脳卒中の危険あり
 - 427. 小児期の性的虐待でIMT高値に
 - 428. 小児睡眠呼吸障害、受動喫煙と関連か
 - 429. 生活保護、「次々転院」横行か
 - 430. 早期ホルモン補充、動脈硬化抑制せず
 - 431. 早産児、泣き声高い傾向 京大解明
 - 432. 待合室〇、検査室× 病院での携帯電話利用
 - 433. 日光浴と女性の死亡率で学会声明
 - 434. 肌乾燥、睡眠不足で水分蒸散多い
 - 435. 薬の研究不正一癒着許さぬ仕組みを
 - 436. 扁桃摘出術で乳癌発症リスク増
- (これらの記事はファイルしてあります)

寝具で快眠／枕の巻

熊倉ちあき

「カーブがきついですねえ。腰痛はないですか?」

今回お伺いしたのは新潟市万代のラブラ2の四階、自分にぴったりの枕・敷布団が作れるお店『じぶんまくらさん』。こちらで専用の測定器を使って後頭部からお尻のカーブを測定しました。

冒頭は測定後の福井店長さんからの一言。私は、腰痛は無いものの起床時の首、肩、腰の痛みはあるのです。

熊倉 (K) 「朝は体が重いですし、肩りは慢性化しています。」

福井店長 (F) 「普段、仰向けで寝られないんじゃないですか、もしかしたら首より頭側が高いんじゃないでしょうか?」

K 「いいおっしゃる通りです!」

私は仰向けになった時の心地が悪く常に横向き寝なのです。

F 「横向きで寝る方は呼吸が弱い方や腰痛持ちの方が多くです。呼吸しづらかったり、腰をかばったりして横を向くわけですが、横向きは仰向けに比べ、体に3倍以上の負荷がかかりますので、腰痛はさらに悪化し悪循環に陥ります。」

K 「、怖いですね…」

F 「体への負担を少なくするには仰向けの状態で、体のカーブに合わせたクッションを入れてあげるんです。熊倉さんに合った枕を作ってみましょう。こちらのベッドはどうぞ。」

K 「(調節前の枕) そうですね、首からエラ(顎角)にかけてつっぱる感じです。」

F 「そうだと思います。これから高さを調節していきますね。」

と、感覚を確かめながら調節用のパイプを入れ、仰向けでも横向きでも丁寧に少しずつ高さを調節していただきました。

F 「調節は、1ミリ単位でできるんですよ。」

なんと1ミリ単位とは驚きです。うん、何だか仰向けが心地良くなってきたぞ…。

次号は、オーダー敷布団の巻です。お楽しみに!!



取材協力店『じぶんまくら』
新潟市中央区万代一丁目4番8号ラブラ2・4F TEL025-250-5950

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

編集後記

栗や梨などの秋の味覚が店頭に並び始めましたね。この秋は芋煮会を計画中입니다。ドイツのライン川岸辺でも毎年、芋煮会が開催されているそうです。きつと面白いでしょうね。

これから五感を刺激する季節が始まります。旬のお魚・新米・紅葉・美味しいものを食べ、外へ出かけて、秋を探しに行きましょう。(熊倉)

Many 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

バイザンソリス

患者さんの Quality of Life の向上がテイクの理念です

オートセットCS

TEIJIN 東人ファーマ株式会社 TEL025-224-7771

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