すいみん医科歯科統合センター所長の
セカンドオピニオン外来
毎週水曜日(要予約),費用は千円(10分)

新潟市中央区西堀通り　こうの歯科

ぐっすりーぷ
Vol.13 No.8
SAS支援会

〒951-8061
新潟市中央区
西堀通5番町
こうの歯科
(担当：河野)
025-226-6050

新潟市中央区西堀通りの「こうの歯科」に、睡眠や睡眠時無呼吸に関連する悩みを相談できるセカンドオピニオン外来が設置されました。相談希望者は電話で予約してください。

セカンドオピニオン外来とは？

現在の睡眠時無呼吸の診療は、病気を診断する病態診断（医師）と、病気の原因を診断する病因診断（歯科医師）に二分化されており、病因診断を受けずにCPAP治療しか選択できない患者や病態診断を疎かにして効果のない治療を延々と継続する患者が発生しております。そのような不幸な患者を減らすため、医科と歯科を統合して睡眠医療を行う「すいみん医科歯科統合センター（医療法人社団やまと日高見会）」が開設されました。こうの歯科に開設されたセカンドオピニオン外来は同センターの所長で、元日本歯科大学教授の河野正己先生が診断や治療に悩む患者さんの相談を受ける外来です。

過去の相談例（抜粋）

病態・病因診断が正しいか知りたい
睡眠時無呼吸のリスクが遺伝するか知りたい
自分に合った治療を知りたい
レーザー手術について知りたい

（相談には今までの検査結果をお持ちください）

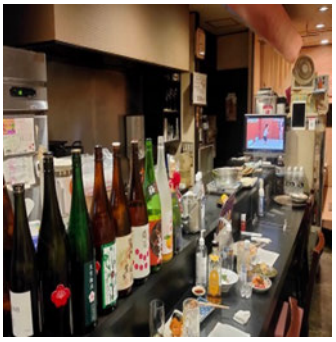
1面　「事務局移転」
「須田会長のしょっぺ店の楽しみ方」
2面　「気になる医療ニュース」
「思い出のぐっすりーぷ」

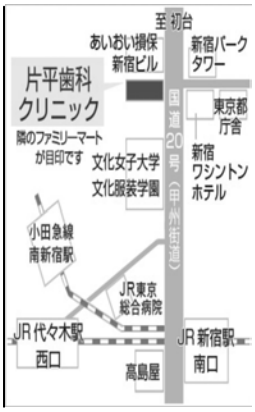
しょっぺ店の楽しみ方35
「古町　手料理ほのか編」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

新潟の繁華街古町も9番町になるとちょっと下町（しもまち）感が出てきます。そんな古町通り沿いにあるのが今回のお店「手料理ほのか」さん。

実は私かれこれ20年ほど通っている馴染みのお店なのです。コロナ禍もありしばらくご無沙汰していましたが、先日久しぶりにお邪魔してきました。入ってすぐにテーブル席が1つ、奥に小上がり席のテーブルが1つ、そしてカウンター席で20席も無い、気さくなかあちゃんの「まさこちゃん」が切り盛りしているアットホームなお店です。カウンターの上にはカレイの煮付けや、玉子焼き、揚げ物などの大皿に盛ったおかずが山盛りになってます。最初に枝豆やナス漬けなどのお通しで生ビールをグイッと飲み干し、おまかせで手料理を頂きます。甘塩っぱく私好みの大ぶりなカレイ煮付け、野菜と煮物、玉子焼きと素朴な味わいで愛情のこもった料理は食べていてほっとしますね。ビールから焼酎の水割りに切り替えてから名物のジャンボメンチカツを注文。大人のこぶし大ほどの大きさであつあつのメンチにかぶりつくと肉汁と全体にかかっているソースの旨味がお口の中に広がります。なかなかのボリュームですが、美味しさと勢いであっという間に完食！いやー、食べ応え十分ですね。今更ながらですがカウンター越しに「お店何年になった？」と聞いてみたら「30年位らねー」と二コニコしながらまさこちゃん。競争や浮き沈みの激しい古町にあって30年も変わらずお店を続けられるのは、料理が美味しいのはもちろん、このほのぼのとした雰囲気なんだろうなと改めて思いました。一人でも気楽にふらっと行って気兼ねなく飲めるしょっぺお店です。





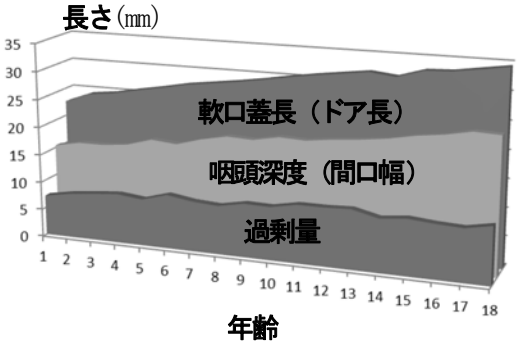
医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

The Good Sleep Archives

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」
ー のどちんこについて ー

（6）第２巻5号（2011年5月）

今月号はのどちんこ（口蓋垂と軟口蓋）の話です。かつて某テレビ局で、担当ディレクターさんから「のどちんこは先生が言ってくださいね」と念を押されたのですが、若い女性アナウンサーさんとのやり取りで、とうとうそのアナウンサーさんが言うはめになってしまいました。彼女の「話が違う」という眼の訴えがありましたが、流れ上、しかたがありません。本当にお気の毒な事をしました。



そこで、気軽にのどちんこの話ができるように、正式な医学用語を教えます。のどちんこは口蓋垂（こうがいすい）といい、上顎の後端から垂れ下がる軟口蓋の先端の部分です。軟口蓋は口と鼻を境するドアなので、間口より長くなくては、食べた物が鼻に回ってしまいます。グラフは生後から１８才までのドア（軟口蓋の長さ）と間口（咽頭深度）の関係です。成長と共に間口が広くなりドアも長くなることがわかります。注目していただきたいのは、ドアと間口が一致しているのではなくて、ドアがやや長い点です。この余分な長さを軟口蓋過剰量といいます。軟口蓋過剰量は通常は１０ミリ弱なのですが、いびき症や睡眠時無呼吸症候群では２０ミリや３０ミリの方はたくさんいらっしゃいます。

編集後記

こばやし内科クリニックに附属する「すいみん医科歯科統合センター」に着任しました。眠気を測定するＭＳＬＴ検査（リタリンやモディオダール処方の根拠となる）や心不全を発症した睡眠時無呼吸患者の治療には必須の心エコー検査が順調に施行されております。

すいみん医科歯科統合センター歯科部門の「こうの歯科」ではセカンドオピニオン外来を開設し、サービスの向上を目指しております。（河）

今月の気になる医療ニュース

3778 帝王切開で乳児のアレルギーリスクは増加しない
3779 コロナワクチン、4回目接種の感染予防効果は3回目より早く減弱
3781 無症候性の高度頸動脈狭窄、5年脳卒中発症率は推定4.7%
3782 コロナワクチン、3回接種が最も効果的
3783 食物アレルギー、卵の9割とピーナツの3割が6歳までに消失
3784 テレビ視聴1日1時間未満なら心臓病になりにくい？
3785 1日1杯のコーヒーで死亡リスク低下、砂糖入りでも
3786 高齢者パワートレーニング、従来の筋トレより身体機能やや改善
3787 減量により肥満男性の精子数が上昇
3789 簡単な脳波計測だけで軽度認知症Ⅰの可能性を示すことに成功
3790 老眼治療のピロカルピン点眼で網膜剥離リスク上昇か
3791 孤独や対人関係に問題のある高齢者は詐欺にかかりやすい
3792 新型コロナワクチン、重要なのは組み合わせ方よりも接種回数
3794 統合失調症の認知力低下、発症10年以上前に始まる
3795 パーキンソン病患者の不眠、夜間のアポモルヒネで改善
3796 高齢者の成人脊柱変形、5人に1人が手術を後悔
3797 緑茶成分噴霧で放射線皮膚炎を予防
3798 オミクロン株にはハイブリッド免疫が最も防御効果高い
3799 長寿を望まないと短命になる？日本人4万人、25年の縦断解析
3800 日本人高齢者の認知機能、7年で向上
3802 「ハッピーハート症候群」は男性に多い
3803 演技性と自己愛性のパーソナリティ障害の違い
3804 「超音波検査は整形外科医にとっての聴診器になる」
3805 慢性便秘、理学療法の効果予測に直腸肛門内圧検査が有用
3806 輸液ボーラス投与に心血管虚脱の予防効果認めず
3808 血糖管理不良の糖尿病は心不全への進行リスクが高い
3809 身体内部冷却が夏場の運動・睡眠に有効
3810 妊娠高血圧症候群で10年後の高血圧リスク倍増
3811 大気汚染で白内障が悪化する可能性
3812 パートナーからの暴力、自殺傾向と自傷行為に影響
3814 「社会的孤立」は認知症の危険因子
3815 スマホゲームで小児のドライアイ誘発
3817 透析導入患者の認知症有病率2割減
3818 トランスジェンダーの青年は自殺念慮・自殺未遂のリスクが高い
3819 4回目接種の有効性、感染予防で49%、重症化予防で86%
3820 本わさび由来成分、認知機能障害を改善
3821 一部の不眠症治療薬に重大副作用など追記
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

① 睡眠時無呼吸症候群を取り巻く病気（バックナンバー）
② コミック『いびき症三兄弟』（バックナンバー）
③ 気になる医療ニュース
④ 睡眠に関する耳より情報や豆知識
⑤ 日本睡眠学会認定機関の紹介
⑥ 睡眠障害自動診断

こばやし内科
すいみん医科歯科センター　医科本部
内科・歯科
小林義昭
河野　茜
中央区紫竹山6
025-246-5600

こうの歯科
すいみん医科歯科センター　歯科本部
歯科・口腔外科
河野美砂子
河野　茜
中央区西堀通５
025-226-6050

古町心療クリニック
すいみん医科歯科グループ
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前６
025-224-7771