ぐっすりーぷ
Vol.14No.7
SAS支援会

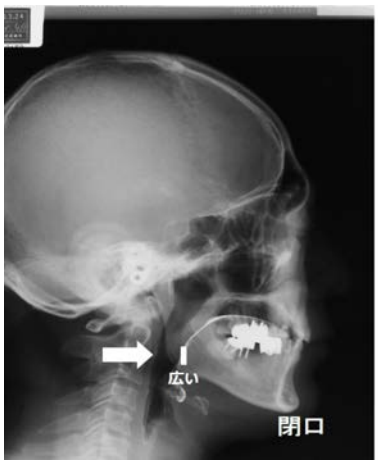
〒951-8061
新潟市中央区
西堀通5番町
こうの歯科
（担当：河野）
025-226-6050

1面　「マウスピースの併用」
「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」

CPAP（シーパップ）治療の補完に
マウスピースを併用しませんか？

のどが狭いと睡眠時無呼吸症になりやすく、口を開けるとさらにのどが狭くなってより重症化します（右図）。睡眠時無呼吸症の治療は狭いのどを広くするため鼻マスクでのどまで風を送るCPAP（シーパップ）という装置を用います。送る風はのどが狭いほど強く、強い風は口に漏れ、漏れた風の騒音や呼吸苦で目が覚めやすくなってしまいます。そこにマウスピースを併用して少しでも気道を広くすると、鼻マスクの風が弱くなり、口漏れがなくなり、口の乾きやのどの痛みも生じ難くなります（左図）。

強すぎるCPAPの風は呼気時の胸腔内圧を異常に増加させ、心臓の拡張障害を生じて、心拍出量を低下させてしまうことがあります。そのような合併症を未然に防ぐためにも、私たち**すいみん医科歯科統合センター**（こばやし内科、こうの歯科）では積極的に併用治療を行っております。



（参照：河野正己　睡眠時無呼吸症候群　治療　口腔装置とCPAP補完療法（診断と治療のABC119、最新医学別冊）

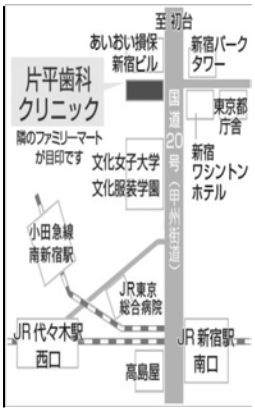
しょっぺ店の楽しみ方44
「神居酒や蔵明編」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

久しぶりに上越高田に高速バスでのんびり旅気分で行って参りました。2時間で到着し、お昼を食べてから駅前のホテルにチェックインし。さあ夕方になりいざ出陣！

以前から前を通るたびに気にはなっていたものの、なかなかタイミングが合わずに行けていなかった「居酒や蔵明（くらがり）」さんへ。なんとホテルの目の前、歩いて30秒という近さです！この日は月曜日にもかかわらず二つあるお座敷は宴会予約で満席となかなかの繁盛ぶり。カウンターが空いていたのでありがたく座らせて頂く。早速生ビールで喉を潤し、まず運ばれてきたお通しは茶碗蒸し。なかなか気が利いてます。海鮮が食べたかったのでサザエとアジ刺身、黒海老塩焼き、贅沢こぼれ巻きと立て続けに注文。お刺身は鮮度抜群で旨く、こぼれ巻きは巻物の上にマグロ、白身、南蛮海老、タコ、ウニなどお刺身がてんこ盛りで名前の通り贅沢な一品！黒海老は別名泥海老、金沢あたりではガサエビとも言って見た目は余り良くないですが、お刺身なら南蛮海老よりも甘く塩焼きにして頭からバリバリ食べられるので私の大好物です。仕上げにホルモン炒めと上越の地酒の冷や。もう大満足。地元でも美味しいと評判のお店のようです。しょっぺ店というよりちょっとお値段はお高めですが、行って間違いのないお店です。

飲んべえはこの一軒で終わるはずもなく駅前のクラフトビールのお店で締めの1杯を飲んで帰りました。



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

The Good Sleep Archives (17)

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

― 子どもの睡眠 ―

第３巻９号（2012年９月）

子どもがスヤスヤ眠る姿は実に愛らしいものです。でも、睡眠関連疾患に冒されたらどうでしょう。いびきや無呼吸、夜驚、歯ぎしり、寝言、夢遊病、てんかん発作などによって可愛い寝姿が一転してしまいます。

まずはいびき無呼吸。およそ一歳くらいまでは乳幼児突然死症候群として幼い命を脅かし、その後二次障害として、低身長で肥満、漏斗胸（胸に凹み）、アデノイド顔貌（間延びした顔、いつも口を開け、高くて狭い口蓋、低位舌）といった醜形の原因、注意拡散多動性障害（ＡＤＨＤ）や学習障害（ＬＤ）といった行動異常の原因になります。

守れ 子どもの睡眠（1）

この時期の治療は**耳鼻科**でのアデノイドや扁桃の手術に頼るしかありません。手術の時期を逸すると、二次障害が現れてしまいますので、遅くとも小学校の中学年までには手術をしてもらうのがいいと思われます。さもないと、**形成外科**で漏斗胸の手術（胸を切って胸骨を前後ひっくり返すラビッチ変法など）や**口腔外科**でアデノイド顔貌の手術（上顎と下顎を切離して、位置を変えて再固定する上下顎移動術など）といった大きな手術が必要となってしまします。

アデノイドや扁桃の手術は早ければ早いほどいいのですが、若年ほど術後管理が難しく、術後合併症の危険が増します。また、中には手術をしなくても自然消退する場合もありますので、できるだけ成長を待ってから手術を行うこともあります。その場合は、低身長肥満、漏斗胸、アデノイド顔貌、学校での異常行動などの観察を怠れません。河

編集後記

専門医（医科・歯科・検査技師）が揃っているこばやし内科では、シーパップ不適の相談を受けることが少なくありません。そのような患者の悩みは無呼吸用マウスピースの併用で解決しております。

辰テープや顎紐もマウスピースと同じではないかと考える諸兄諸姉、むしろ両者は睡眠時無呼吸の病状を悪化させます。無呼吸症用マウスピース以外で開口制限するのは危険だと明言しておきます。河

今月の気になる医療ニュース

4231 NSAIDsの短期使用で2型DM患者の心不全リスク増
4232 現代病(アレルギー・肥満・メンタル疾患)が増加する共通要因
4233 アトピー性皮膚炎患者は静脈血栓塞栓症に注意すべき？
4234 食事性Mg摂取量が脳容積の大きさと関連：認知症予防へ
4235 睡眠の質がアルツハイマー病発症前の脳の変化に関与
4236 普及が進む高度肥満症への「減量・代謝改善手術」
4237 揺り戻しか前倒しか、小児感染症の動向と懸念点
4238 肥大型心筋症、強度の高い運動でも死亡リスク上昇せず
4239 時代はロボット手術に向かうのか
4240 施設スタッフへの暴言・暴行、意外な原因疾患
4241 糖尿病者の歯間清掃習慣、歯数や血糖変動と関連
4242 COPD、気道閉塞性粘液栓の存在が死亡率上昇と関連
4243 新たに承認された肥満症治療薬を取り巻く現状
4244 閉経年齢とホルモン補充療法のタイミングが認知症リスク
4245 重症コロナ患者、在宅運動で健康関連QOL改善
4246 シンプルかつ確実な気管切開チューブの初回交換方法
4247 脊髄空洞症・キアリ奇形の診断と治療
4248 知っているようで知らない消毒薬の特徴
4249 糖尿病の心血管イベント発生率は低下傾向
4250 米国では過去20年間で代謝的に健康な肥満が増加
4251 妊娠高血圧腎症では出産後に心筋梗塞・脳卒中リスク上昇
4252 HFpEFの現代的な診療法
4253 観血的・ロボ支援ともに横隔膜縫縮術は長期的に症状改善
4254 若者の間で広がる市販の咳止め薬・風邪薬の乱用
4255 症状に基づくコロナ急性後遺症の定義を開発
4256 早期に禁煙していた人は肺がんになっても死亡リスクが低い
4257 頭を悩ませた低血圧症の原因とは？ 低体温を見落として…
4258 アルツハイマー病の誤認と妄想に関連みられず
4259 頭の中の思考を文章化する新たなデコーダーを開発
4260 肥満手術後、脂質低下薬と糖尿病薬の長期使用率が低下
4261 認知症に気づく――以前と違う？ チョット変だぞ
4262 糖尿病と心不全の連関と糖尿病患者における心不全予防
4263 HFのサクビトリル/バルサルタン、NT-proBNPを大幅低下
4264 「他人を記憶する脳」の発達に、アストロサイトが重要
4265 母のコロナ後遺症「不安や喉のつっかえ」に半夏厚朴湯が著効
4266 脳小血管病の進行、全認知症リスク増加と関連
4267 非常によく似ているEBV-IMとCMV-IM
4268 心房細動を合併した脳梗塞急性期へのDOAC導入は早期が良
4269 アレルギー性鼻炎に小青竜湯は有効か？

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
河野正己
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