

講演会報告

去る8月25日に「子どもの睡眠障害」講演会が開催されました

去る八月二十五日に新潟市中央区の新潟ユニゾンプラザにて新潟睡眠障害を考える会の10周年記念講演会が開催されました。

残念ながら、講師と予定されていた東京ベイ浦安市川医療センター病院長の神山潤先生が急用で来新できなくなってしまう、大平会長の基調講演の後は、急遽、ZPO有志によるパネルディスカッションと新潟大学医歯学総合病院耳鼻咽喉科の相澤直孝先生による小児の睡眠呼吸障害に関する講演が行われました。当院の河野センター長もパネルディスカッションのパネラーとして発言し、さらに相澤先生の講演の座長を務め、会場からの質問に応えました。残暑厳しい中、お集まりいただいたのは主に教育関係の方々が多く、基調講演でも取り上げられたこともあり、子供たちの体内時計の異常に関する質問が相次ぎました。体内時計は一度狂ってしまうと正常に戻すことが難しい、だからこそ、大人が子供たちの睡眠に関心を持って、子どもの体内時計に異常を来たせない努力が必要であることが確認されました。

ぐっすりーぶ

Vol.3 No.9
SAS支援会

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

1面	2面
「講演会報告」	「子ども恒例 落語会」
「新睡眠検査」	「睡眠豆知識」「快眠音楽」
「守れ 子どもの睡眠」	「ととや恒例 落語会」

新 睡眠検査(終夜睡眠ポリグラフ)

鼻圧センサーの追加で、睡眠検査が変わります

八月いっぱい、睡眠検査をお休みさせていただきましたが、その間に検査機器の整備をして、新たに「鼻圧センサー」という測定項目を追加することができました。

このセンサーで鼻の中の空気圧を測定することによって、より正確に呼吸量を測定できますので、患者の不利益につながる**過大診断を防ぐ**ことができます。かねてより当院では、過大診断となることを防ぐ努力をして参りましたが、さらに徹底させることができます。

また、開口閉口といった拮抗筋の筋電図でも判別しにくい「**歯ぎしり**」と「**嚔下**」の判別をこのセンサーで明確に分けることができますので、発生した現象が**有害な歯ぎしりなのか必要不可欠な嚔下なのか**を見極めて、より正確に診断できることとなります。

これによって睡眠中に生じる嚔下障害や誤嚥が診断できれば、高齢者の生命を脅かす誤嚥性肺炎の早期に発見につながり、患者にとっても大きな利益になるはずですよ。

連載 睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気

「いびき症 三兄弟」

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

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(LE)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(LE)といった行動異常の原因になります。

手術をしながら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つ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りません。

ささげあき
捧 千明の睡眠豆知識

「快眠音楽」



九月に入り、暑さも和らいできましたね。とはいえ、残暑には十分に気をつけましょう。夏が過ぎたといっても油断は禁物です。一般的に残暑とは、立秋（八月八日頃）から秋分（九月二十日頃）までの暑さを指します。この期間では涼しい風の中でも強い日差しが体力を奪うので、衣服などでこまめな体温調節と日差し対策を忘れないようにしましょう。

さて、この夏、みなさんは快眠を得るためにどのような工夫をしましたか？冷房の使い方は適切でしたか？今回は快眠のためのもう一工夫、快眠音楽について紹介します。寝る準備として音楽を流す方もいらっしゃると思いますが、なぜ音楽は睡眠に良いのでしょうか。その答えはアルファ波にあります。人間はリラックサスをした時に脳がアルファ波を出します。そして音楽の中にもアルファ波を出すものがあるのです。このような音楽は聴くことによつて身体がリラックス状態に入るので、快眠の手助けとなるわけです。

では、アルファ波についてももう少し詳しくみてみましょう。アルファ波は閉眼、安静、覚醒した状態でより多くみられ、開眼、精神活動時、緊張時、睡眠時には減少します。このように、アルファ波とはあくまでリラックス時にみられるものであって、睡眠時に増幅するわけではないのです。睡眠中もアルファ波を出した方がぐっすり眠れるのかな、と思つたらそうではないのです。また、人によつてリラックスの仕方には違いがありますよね。アルファ波が出る状況も人それぞれという事になります。アルファ波が出るとβ・エンドルフィンというホルモンが脳内に分泌されます。これはストレスを低減・解消するのに重要な役割を果たし

ます。しかも、体の免疫力を高めて様々な病気を予防してくれるのです。リラックスするというのが身体にとつてどれだけ重要なことかわかりますね。

アルファ波が睡眠の導入に適するということがわかったので、今度は具体的にどのような音楽がアルファ波を出すのかをみてみましょう。まずは自然の音です。川のせせらぎや波の音、雨音や風の音なんかも良いですね。こういった音を収録したCDも売られています。そしてクラシック音楽も効果的であるとされています。ショパンやバッハ、モーツァルトなどが代表的です。以前からヒーリング音楽、リラックス音楽としてアルファ波の出る音楽が販売されているので、一枚は持つていたほうが良いのかもしれない。

最後に、小さな音であっても睡眠の質に影響を及ぼします。時計や冷蔵庫の音も、意外と気になったりしますよね。新幹線道路や線路、または空港やバイパスの近くで暮らしている方々は特に気を付けてください。そのような住環境で暮らしている場合、慣れれば気にせず眠れるようになるもの、それは慢性的に質の悪い睡眠を取っているにすぎないのです。防音性の高い二重サッシや防音カーテンを活用し、極力改善することをおすすめします。こうして騒音対策を取つたうえで快眠音楽をうまく活用することによつて、さらに睡眠の質を高めることができます。みなさん、試してみてくださいね

ととや恒例、落語会



ととや恒例の落語会が去る八月二十一日に開催されました。出演は桂梅團治師匠ほかでした。

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

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」は病院内で無料で配布します。郵送をご希望の方は切手を貼つて宛名を書いた封筒をご用意ください。

編集後記

九月といえば花の季節です。春の花に負けず劣らず、

とても綺麗な花を楽しみむことができます。コスモス、ケイトウ、マリーゴールドなどが咲くので、みなさんも紅葉の前に9月の花を探してみてください。

涼しくなってきましたので、トレンキングもおすすめてです。まだまだ続く残暑に負けず、はりきっていきましょう。

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 の向上がデザインの理念です
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 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。
フクダライテック新築(株)
0120-159-303