ぐっすりーぷ

Vol.7 No.7
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

1面
「第41回日本睡眠学会」
「低位舌とは」「口底筋を鍛えよう」
2面
「いびき症三兄弟　診断の巻」
「気になる医療ニュース」

第41回 日本睡眠学会学術総会

期日：7月7、8日　場所：新宿区 京王プラザホテル

複数名が日本睡眠学会に参加しますので、7月６－8日のセンター外来を縮小します。ご迷惑をおかけして申し訳ございません。この学会で皆さまのお役に立ちそうなトピックスがありましたらぐっすりーぷ上でご紹介いたします。

８月中の睡眠検査はお休みです。

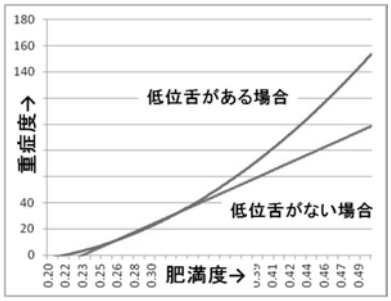
期日：８月１－３１日

今年も盛夏の8月は睡眠検査を休みます。例年通り、睡眠検査機器の整備や調達を行い、9月より再開いたします。ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

コラム「低位舌とは？」

諸悪の根源「低位舌」は舌が下がって咽頭にはみ出してしまう疾患です。いびきや睡眠時無呼吸症候群の原因のひとつで、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はなく、舌っ足らずな発音、口呼吸、それに伴うドライマウス（口の乾き）、口臭、歯周病、嚥下障害（誤嚥）になりやすくなります。

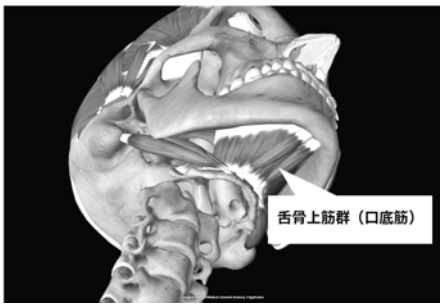
下図のように、肥満者ほど影響を受けやすいことがわかっております。

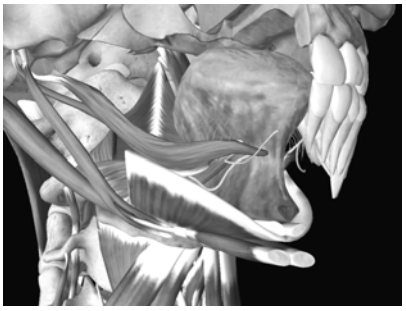


連載 睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気

センター長　河野正己

「口底筋を鍛えよう」





新潟では舌（ぜつ）という言葉が通じない。医療面接で舌（ぜつ）と説明しても、何のことかわからずにキョトンとしている人がいる。ほら「舌（した）」、「舌（べろ）」、「舌（へら）」とか、いくつか言うと、やっと反応して頷いてくれる。

次に困るのは、舌がどこかに触れてますかの質問に、「どこかまったくわからない」という無関心な人です。

ここで改めて説明しましょう。舌は本来、口の中にすっぽり収まっている臓器で、前から後ろまで口蓋に密着していて、正常ならば口の中に隙間は残りません。もし右写真に示した舌骨上筋群（口底筋）が緩み、舌を支えきれなくなれば「低位舌」となります。舌は左写真のように口底筋の上に載っておりますので、土台の口底筋が緩むと下がって低位舌になることがわかります。

さて緩んだ口底筋を引き締めるのはどうしたらよいでしょう。

低位舌などの口腔機能異常に対する治療は、「オーラルマイオファンクショナルセラピー」に準じるのが常ですが、それに加え、もう少し広範囲でダイナミックなトレーニング、すなわち「開口筋のアイソメトリック運動」をお勧めします。まだ科学的分析は不完全なのですが、この運動に伴う危険な要素はありませんので、早々にお披露目します。

方法は簡単、「両手を顎下にあてがって顎が開かないよう押さえたうえで下顎を開けようとする」だけ。これを何回行うのが効果的かとか細かいことは煮詰めておりませんので、「暇なときに、無理なく、疲れるまで行う」と心がけてください。

レントゲンで低位舌と診断された方はもとより、今後の低位舌を予防したい方はお試しください。

今月の気になる医療ニュース

１１４１　「痩せ」が緑内障リスクに関連か
１１４２　「内臓脂肪蓄積」単独でも男性でCKDリスクが上昇
１１４３　10代で果物をたくさん食べると乳がんリスクが低下
１１４４　2型糖尿病の減量手術後に糖尿病性ケトアシドーシス
１１４５　ADHD児へのリタリンで不整脈リスク上昇
１１４６　PPI連用で血管の老化が加速する
１１４７　わかっていたけど「昼寝長い子は夜更かし」
１１４８　海を見るとストレスが軽減する
１１４９　外傷性脳損傷後67%に無自覚な日中の眠気
１１５０　近視の子、失明リスク診断可能に
１１５１　血圧、晩測定に適する人の特徴は？
１１５２　血圧の長期的な変化が脳卒中リスクを予測
１１５３　高額薬剤、「皆保険の危機要素」
１１５４　高齢糖尿病「HBA1c8.5%未満」目標も許容
１１５５　子どもに「太っている」と言うのは逆効果
１１５６　思春期の果物が乳癌リスクを抑制
１１５７　痔の輪ゴム結紮は簡便で有効
１１５８　女性の片頭痛が心血管死のリスクに関連
１１５９　焼酎に血糖値の上昇抑制効果
１１６０　心肺持久力が高いと糖尿病になりにくい
１１６１　深酒をするとタバコが欲しくなる理由
１１６２　診断ミス、ブルガダ症候群で突然死
１１６３　睡眠薬飲み運転の男逮捕
１１６４　制限時速２倍で走行＝武蔵野線
１１６５　体内時計の時刻をズバリ　時差ぼけ判別期待
１１６６　虫歯なしの１２歳が８割超え
１１６７　低塩分食は健康によくない？
１１６８　糖尿病、脳の萎縮進む　記憶を担う海馬にダメージ
１１６９　糖尿病の改善「口腔ケアが重要」
１１７０　乳児寝かし付け「泣いても放置」に軍配
１１７１　SSRI使用で糖尿病患者の脳卒中死亡率が上昇
１１７３　脳卒中や死亡増やす血圧の軌跡が判明
１１７４　夫の臭い、妻の７割が「気になる」
１１７５　慢性副鼻腔炎の鼻閉塞、睡眠とQOLに影響少ない
１１７６　眠らなくても記憶力アップ
１１７７　夜勤シフト、年数増えるほど冠動脈性心疾患
１１７８　友達少ない日本の高齢者
１１７９　喘息の「隠れた」サイン「胸痛や睡眠障害」
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

9

編集後記

よいよ睡眠学会。発表の準備やらで忙しい毎日です。学会をお祭りと考えている人もいますが、学者にとっては戦場に他なりません。

マウスピース診療が込み合って皆さまにご迷惑をおかけしております。その影響でワンストップ外来制への完全移行が遅れておりますこともお詫び申し上げます。旅行などでマウスピースが必要な方は早目にご予約願います。（河）

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

編集部へのお問い合わせは goodsleep@sleptwell.jp まで

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

Many 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
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