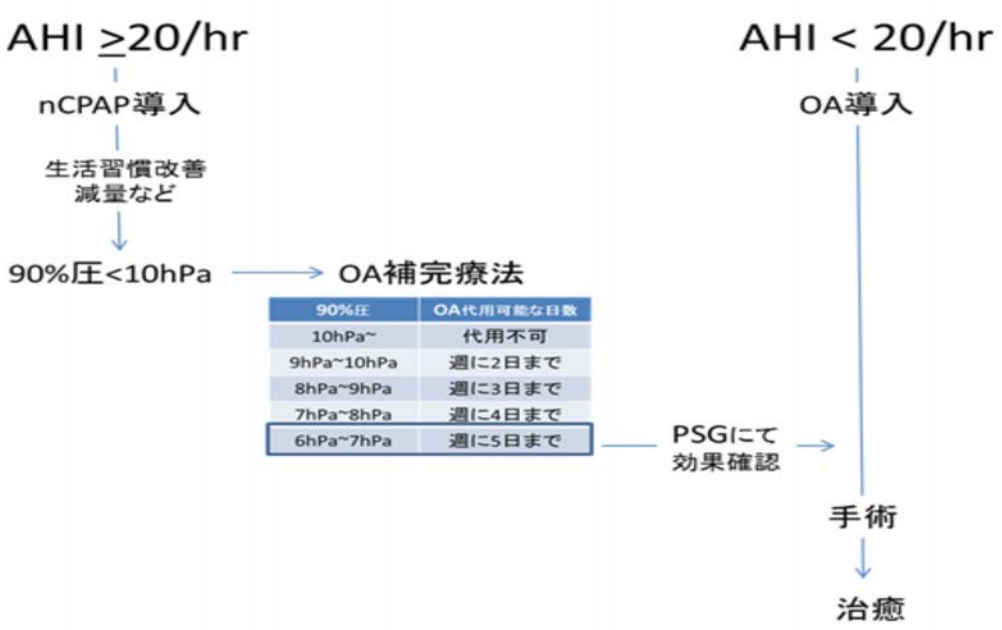
＜これが、にいがた流儀＞
シーパップの卒業も夢じゃない
- ただし、マウスピースで -



ぐっすりーぷ
Vol.7 No.9
SAS支援会
〒951-8126
新潟市中央区浜浦町
新潟病院
睡眠歯科センター内
025-211-8205

1面
「シーパップの卒業も夢じゃない」
「新・新潟方式」
「いびき症三兄弟　診断の巻」
2面
「気になる医療ニュース」

かつて新潟方式という言葉が全国を席巻しました。睡眠医療は診断が特殊で難しく、治療も医学や歯学の分野に亘っており、ひとりの医師、ひとつの病院で自己完結させることはほとんど不可能です。その解決策として考案されたのが新潟方式という地域連携システムでした。小生が新潟大学から当センターに赴任した際に業務をアウトソーシングさせた新潟スリープラボという会社が起点となって新潟睡眠呼吸障害研究会や新潟睡眠障害を考える会を結成しました。そして、睡眠ポリグラフの検査法や診断法を統一し、そのおかげで、多くの病院が連携してあたかもひとつの病院であるかように機能することができました。この方式が全国的にも珍しかったため、睡眠医療の新たな形として新潟方式の名で称賛されました。

時は流れ、新潟方式の創成期のメンバーは要職に就いて、すでに新潟を離れた方もいます。この方式はすぐに標準のシステムになりましたので、もう新潟方式の名を聞くことはありません。ところが最近、新たな新潟方式として、シーパップに対するマウスピースの補完療法が注目されています（THE LUNG perspective 24(1)）。その補完療法とは、マウスピースでシーパップに代用させる、すなわち**シーパップを離脱してマウスピース単独治療に誘導する方法**です。今までシーパップを開始すると一生継続しなければならないと言われてきましたが、これでシーパップからの卒業ができます。

上図の左側の流れに従い、鼻呼吸の練習や体重の減量で気道開存維持圧（９０％圧）を下げ、その値が７ヘクトパスカルとなったらシーパップの離脱検査を受けるのです。合格率は９０％以上ですが、もしマウスピースを装着しても大きないびきが残るならば７０％に下がります。

病院によって異なりますが、当センターでは気道開存維持圧（９０％圧）が１０ヘクトパスカルでマウスピースを導入し、歯科医師の指導の下、交代併用療法を行います。

心臓に障害がある方は、シーパップの風圧で心機能をさらに低下させる恐れがありますので、マウスピースをシーパップに同時に併用してシーパップ圧（特にPEEP）を軽減させる必要があります。この同時併用療法も新たな新潟方式の候補です。

今月の気になる医療ニュース

1213 ＜色覚異常死亡事故＞責任軽減されず有罪
1214 10代の薬物乱用、日常運動する児はリスク低
1215 1歳未満で牛乳や卵の摂取を開始すると感作リスクが低減
1216 1日1回抗肥満薬ロルカセリンがFDA承認
1217 BMIと死亡率にJカーブ、4大陸で確認
1219 GERD患者で腹腔鏡下逆流防止術の有効性大
1220 ＴＶでエコノミー症候群　長時間は死亡リスク増
1221 うつぶせ寝状態、４カ月女児死亡
1222 テレビの見過ぎ、肺塞栓死亡リスク
1223 てんかん隠し免許更新容疑　群馬
1224 デンタルフロスの効果は本当にあるのか？
1226 芋焼酎に血糖値抑制効果
1227 韓国でも寝不足注意　五輪中
1228 起立性調節障害：悩む若者　具合が悪くて起きられない
1229 喫煙女性のくも膜下出血リスクは8倍
1230 減量術前のうつが術後自殺リスクに
1231 子供の頃に貧乏だった男性、裕福な人より死亡リスク３割減
1232 指しゃぶりや爪噛みをする子はアレルギーになりにくい
1233 若年または女性のドナーからの輸血で生存率が低下
1234 手術時、口内守る新器具
1235 重労働は夜だけに？　２１世紀後半、温暖化で
1236 初経、閉経の遅い女性は寿命が長い
1237 寝不足の中高生うつの恐れ
1239 人間の手足の指、魚ヒレの軟らかい骨が進化
1240 水分補給が足りないと肥満リスクが高まる
1241 唾液のカンジダ菌数で免疫力検査
1242 虫歯　学校検診で発見、半数以上が受診未確認
1243 通学用バッグが10代女子の背部痛リスク
1244 日本人もTV視聴2時間ごとに肺塞栓死4割増
1245 日本人男性ではわずかな体重増加が糖代謝の悪化
1246 妊娠中の喫煙が子どもの統合失調症リスク
1247 認知症予防、旅行が効果？
1248 年齢による衰えは60歳前から起こる
1249 肥満でなくても生活習慣病になりやすい理由
1250 肥満の人ほど粉もんとご飯
1251 肥満手術患者で手術後も高い骨折リスク
1253 鼻づまりの軽減にはスチームよりも鼻洗浄
1254 老化物質、虫歯にブレーキ

（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

いびき症の病態

分類	いびき	呼吸障害	睡眠障害
睡眠時無呼吸症候群	途切れ途切れ	あり	あり
上気道抵抗症候群	非常に大きい	なし	あり
単純いびき症	大きい	なし	なし

編集後記

小池東京都知事誕生。応援したからには頑張っていただきたいが、大丈夫かしら。

もし立候補するなら、党名は「守れ血税党」にしようと決めております。どこの政党も、税金を使いすぎだと思いませんか。　でも、

気弱で小心者ですので、政治家になれるわけありません。いつまでも新潟のために、医療で尽くしたいと思っております。（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

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