平成30年北海道胆振東部地震の教訓

停電に備え　マウスピース　で補完！

マウスピースはCPAPを補完する第二の治療法です

北海道胆振東部地震で全道停電が起こり、北海道のＣＰＡＰ使用患者は治療の継続にさぞ苦労したことでしょう。

現在、日本全国のＣＰＡＰ治療患者は５０万人と言われております。北海道での数は公表されておりませんが、人口比でおよそ2万人と推定されます。その患者が停電で真っ暗闇な中、命をつなぐＣＰＡＰすら動かず、いたずらに恐怖と不安にさらされたことを考えると本当に可愛そうで仕方がありません。

新潟県も平成１９年7月16日にマグニチュード６．８、深度６強の新潟県中越沖地震を経験しました。震災直後に柏崎市で恩田クリニックを開業する恩田晃先生（睡眠専門医）が調査に入り、被災ＣＰＡＰ患者の実態を第４０回睡眠呼吸障害研究会に報告しました。大規模な停電はありませんでしたが、直後は７０％の方がＣＰＡＰを使用できず、医師や業者の懸命な努力で殆どの患者が使用できるようになるのに２・５か月を要しました。その中で、中断期間が長い患者ほどＰＴＳＤ（心的外傷後ストレス障害）や寝室環境の変化を理由に治療の継続を断念してしまいました。

この経験から、できるだけ早期に治療を再開して不安を取り除く必要があること、そして電源復旧までＣＰＡＰを補完する第二の治療法が重要であることを実感しました。

ぐっすりーぷ

Vol.9 No.10
SAS支援会

〒151-0053
東京都渋谷区
代々木3-24-3
片平歯科クリニック内
電話
03-5371-3018

2面　1面
「停電に備える」
「新潟の楽しみ方　しょっぺ店」
「いびき症二兄弟　レーザー手術の巻」
「気になる医療ニュース」

「しょっぺ店の楽しみ方　その13　長寿楽駅前店篇」

支援会会長　須田和行

新潟駅万代口を出て明石通りを右折。中央郵便局の裏路地にあるのが「長寿楽駅前店」。

開店から３０年以上だそうで以前は市内にいくつかあったと記憶してますが、今はここだけの様子。店頭に積まれたビールのケースや手書きの宴会メニューもしょっぺ感じですね。店内入ってすぐ右には焼酎やウイスキーのキープボトルが並んだカウンター、奥には襖で仕切られた座敷がいくつかあり、２０人位の宴会も出来るような作りです。調理場の中には白髪交じりでいかにも年季の入った気さくな親父さんと板前さん、アルバイトのお姉さん達のやりとりもアットホームな雰囲気です。カウンターには新聞を読んでる常連客や出張客らしい男性の姿もあり、ひとりでも落ちついて飲めます。まずカウンターに腰を落ち着け白海老の唐揚げと生ビールで喉を潤し、お品書きはと見れば吉乃川、麒麟山など新潟の地酒、肴は黒板に書かれたおすすめ品に串焼、刺身、そして鶏の唐揚げなど定番メニューはしっかり押さえてますね。さて次は日本酒と言う事で吉乃川を冷やで注文。おっ、升に入ったグラスに入れて出してくれるとは雰囲気ありますな。肴は大好きなしめ鯖。鮮度の良い鯖で程よい締め具合が私の好みに合ってます。名物の玉子焼きを注文すると、玉子をたっぷり使い1本ずつ丁寧に焼いてくれます。焼きたての熱熱を頬張ると、ちょっと甘めの味付けが絶妙。ランチもやっていてカレーにラーメンもあり、日替定食には納豆か生卵をサービス、コーヒーも1杯無料とお得ですね。郵便局の裏と言う事もあり、郵便局員さんや近隣オフィスのサラリーマンなども多く来店す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/

今月の気になる医療ニュース

2266 早産が出生児のADHDリスク上昇と関連
2267 農作業で糖尿病患者の症状改善？ 京大が研究開始
2268 「カフェインの減量効果」は本当か？
2269 夏山キャンプで睡眠導入剤が危険な理由
2270 目的隠し低負担で利用 入国増、対策が急務 暮らし大型
Q＆A「ニュース早分かり」外国人医療不正
2271 肥満パラドックスの謎が解明？ 体脂肪量と死亡に正の相関
2272 睡眠時無呼吸患者の嚥下障害、上気道神経損傷が関連
2273 甘い物食べるなら日中に メタボ予防に効果か
2274 SGLT2阻害薬の内臓脂肪改善効果
2275 「在宅は俺が命をかけた医療ではない」
2276 アルコール消毒が効かない危険な耐性菌が増加？
2277 酒気帯び運転、逆転無罪 入れ歯安定剤の影響
2278 気温急変で体調不良なぜ 仕組みの一端、明らかに
2280 小児の肥満リスク、母親の生活習慣と関連
2281 悪性黒色腫治療薬がパーキンソン病の進行を抑制する？
2282 NAFLDに潜む冠動脈疾患【
2283 精子に良いのはブリーフよりもトランクス？
2284 心電図ドリフト混入時、呼吸は「指示せず」が最多
2285 たばこの社会的損失「２兆円超」 厚労省が推計
2286 特養や老健での事故、初の全国調査へ 厚労省
2287 日本で無視されるべきでない「死に方」
2288 早期固形食導入で乳児の睡眠時間と覚醒頻度に変化
2289 「NAFLD NASHは症候群」、個々に応じた治療を
2290 "割りばし事件"、無罪に導いた医師証人、経験を語る
2291 ２割超リスク情報提供せず 医薬品販売サイト
2292 コンタクトレンズ外さず寝て「角膜破裂」の危険
2293 術後脳卒中リスク、CABGに対するPCI優位は術後30日
2294 治る認知症見逃しの恐れ 甲状腺検査、３３％のみ
2295 【新潟】五泉市、統合新病院に１０億円 5カ年計画
2296 癌手術後の肺炎発症率と死亡率、術前の口腔ケアで減少
2297 「夢見ないマウス」遺伝子操作で作製 レム睡眠ほぼゼロ
2298 アスピリンの予防効果、患者体重が影響
2299 眼の検査でパーキンソン病の早期発見が可能に？
2300 「喫煙できる飲食店は避ける」５８％ ＮＰＯ法人が調査
2301 10代のADHDリスク、デジタルメディア高頻度使用で上昇か
2302 夏時間制の廃止提案へ ＥＵ、体調への悪影響考慮

（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

連載「いびき症 三兄弟」 原作 河野正己

レーザー手術の巻 その5

さて今回は手術の話でしたが、いかがだったでしょうか。以前に比べて手術の需要は少なくなっていますが、それでも手術をした方がいいだろうと思われる方はいらっしゃいます。それは、のどチンコが2cm以上長い人や軟口蓋のセイルエフェクトのある人です。シーバップやオーラップをお使いの人でも、手術を希望する人は歯科口腔外科や耳鼻科の先生に相談してみて下さい。

さて、次回のテーマは、レポーターさんの要望どおり、減量治療です。

編集後記

北海道胆振東部地震による全道停電には驚きました。停電で札幌のような大都市が何もかもが完全にマヒしてしまうとは。停電の間、ＣＰＡＰをお使いの方はさぞ心細かったでしょう。

中越沖地震の際にも被災したＣＰＡＰ患者を病院と業者が一丸となって支援しました。それでも一割の方が治療を続けるのを断念してしまいました。（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
中央区西堀前６
025-224-7771