

ぐっすり報

第7刊



医療法人 聖心会 高岡病院 〒892-0841 鹿児島市照国町7-17 PHONE 099-226-1370 FAX 099-227-3719

ひと雨ごとに暖くなり、過ごしやすい気候になりました。ウォーキング等を取り入れるには、最適な季節です！！
春から夏にかけて睡眠時間は自然に短くなります。日中は活動的に過ごし、メリハリのある規則正しい生活を心がけましょう。「ぐっすり報」第7刊では、3月12日に開催された「第3回市民公開講座」についてお伝えします。



第3回市民公開講座

～ 2006年3月12日(日)13:30より 鹿児島県医師会館にて ～



演題 1

**「肥ると怖い睡眠時無呼吸症候群」
～ たかが「いびき」されど「いびき」～**



講師：佐藤 誠 先生
(筑波大学大学院 教授・人間総合科学研究科
社会環境医学専攻 睡眠医学講座)

佐藤先生からは、「健康生活と睡眠の関係」「いびき・肥満と睡眠時無呼吸症候群」「日本人の睡眠時無呼吸症候群」等についてわかりやすくお話しいただきました。

睡眠時無呼吸症候群の危険因子

- いびきをかく
- 血圧が高い
- 若い頃より体重が増えた
- 寝つきがいい(どこでも寝られるのが自慢である)
- 夜中に、2回以上トイレに行く・寝相が悪い
- 起床時に、喉が乾いている、痛い

演題 2

**「睡眠時無呼吸症候群の治療」
～ よい睡眠をとって
元気な体をとりにどそう！～**



講師：津田 徹 先生
(恵友会 霧が丘つだ病院 院長)

津田先生からは、CPAP療法やマウスピース、耳鼻咽喉科手術や生活習慣病対策など、睡眠時無呼吸症候群の治療について、臨床の現場での実体験に基づき、わかりやすくお話しいただきました。

睡眠時無呼吸症候群



睡眠時無呼吸症候群は主に、気道の閉塞が原因で起こります。

CPAP療法



CPAP療法では、鼻マスクを介して陽圧を送り込み、気道を広げます。

縄文人と渡来系弥生人

睡眠時無呼吸症候群になりやすいのは…



四角い顔
濃く太い眉
濃く多い髭
二重まぶた
広い鼻
厚い唇



楕円形の顔
細く薄い眉
薄く少ない髭
一重まぶた
狭い鼻
薄い唇

現代の日本人は、縄文人顔と渡来系弥生人顔、そして両者の混血による中間顔が混在しています。

昔の日本人は、粗末な硬い食べ物を食べていたため、下顎骨を動かす咀嚼筋が発達し、顔の幅と奥行きが広く、太らなければ睡眠時無呼吸症候群にはなりにくかったのです。

ところが現代の日本人は、軟らかいものばかりを食べるようになったため、下顎骨や頬骨の発達が不十分で、顔が細くなってきました。そのため、鼻腔や口腔が狭くなり、結果として渡来系弥生人顔の人は、睡眠時無呼吸症候群を起こしやすくなったと考えられています。

CPAP療法：いびき・無呼吸の治療

睡眠の質の改善、ぐっすり眠れる

- * 日中傾眠の改善
- * 交通事故、労働災害の予防
- * 生活の質の改善
- * 生産性の向上
- * 高血圧症、心血管疾患など合併症の予防
- * 夜間頻尿の改善



第3回市民講座の様子は高岡病院ホームページでもご紹介しています。

URL：<http://takaoka-hp.or.jp>



当日は、244名の方にご参加いただきました。
ありがとうございました。

発行：2006年4月

発行元：臨床検査科(米村 綾、内山 真紀)

検査室 E-Mail: kensa@takaoka-hp.or.jp