

風通信H22年8月号

神戸市灘区六甲台町5-31カルム六甲1F
むらまつ歯科医院 (078-871-4180)



とにかく暑い毎日が続きますね！むらまつ歯科のスタッフのお子さんが、熱中症で倒れて運ばれたなんて連絡がありました！ニュースではいろいろ報道されていますが、身近なところでこのような話がある

と熱中症の怖さを実感しますね。暑さ対策と水分補給には、十分ご注意ください！

<睡眠時無呼吸症候群>

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome：SAS）とは睡眠中に10秒以上の呼吸が停止、つまり無呼吸が5回以上繰り返される病気です。主に、いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状があります。SASは生活習慣病と密接に関係しており、放置すると生命の危険に及ぶこともあります。

主にいびき症の方や軽症の無呼吸症の方にはマウスピース療法が有効で



す。無呼吸症の方に適応されるマウスピースは、一般の歯ぎしり防止用やスポーツ選手が使用されているものと異なり、下顎を前方に数mm突き出しかみ合わせようにするものです。これにより咽頭部が広がり、睡眠中に喉が狭窄し閉塞することを防ぎます。平成16年4月より健康保険が適用になりました。歯科で睡眠時無呼吸症候群を治療するためのマウスピースを作成する場合は、専門医での診断と紹介状が必要です。思い当たる症状がありましたら、まずは専門医を受診してみてください。

<日帰り鞆の浦旅行>

7月の連休に、思い立ったように鞆の浦に行ってきました！鞆の浦と言えば、「崖上のポニョ」の構想を宮崎駿が練った時に宿泊したところ、坂本龍馬の「いろは丸事件」で有名ですね。江戸時代から変わらない常夜灯や港の景色には、癒されます♪

「いろは丸事件」は、坂本龍馬率いる海援隊の蒸気船「いろは丸」と、紀州藩の蒸気船「明光丸」が衝突し、「いろは丸」が沈没した事件です。龍馬は紀州藩の責任を追及するとして、まずは鞆の浦で紀州藩側と徹底対決しま



した。その際、龍馬は紀州藩の暗殺の危険を避けるために、升屋の屋根裏に潜んでいたそうです。いろは丸事件は龍馬暗殺の6ヶ月前の話…これからの龍馬伝が楽しみです！

院長の食べ物ネタ 「matocaのランチ」



お気に入りのカフェのmatocaさんが土曜日に5食限定で用意されているランチです♪ギリシャ料理のランチなのですが、コラボされて一緒に用意されていらっしゃるのが、むらまつ歯科の患者様です。旦那様がギリシャの方なので、本格的でボリューム満点のギリシャランチが楽しめます。ランチは不定期ですが、予約もできます。詳しくはmatocaさんのブログを参照下さい。

<http://matocacafe.exblog.jp/>



神戸市灘区篠原北町1-7-22 北側中2階
078-801-0078
11:00~17:00
日曜月曜定休