



最近、新幹線や長距離トラックの居眠り運転事故で広く知られるようになった睡眠時無呼吸症候群という病があります。この病気は、寝ているとき、いびきをかいたり、断続的な呼吸停止が起こったりして、きちんと睡眠を取っているにもかかわらず、昼間に眠気などの症状が認められる疾患です。

さらに、睡眠中に無呼吸の状態が続くため、睡眠不足による集中力や思考力の低下だけでなく、酸欠状態から循環器に負担をかけ、高血圧、心血管病、脳卒中などを悪化させます。

原因は、気道の通気障害によるものと考えられています。そのため、治療法の

蒲郡市民病院
歯科口腔外科部長 倉内 惇

睡眠時無呼吸症候群への歯科的対応

「糖尿病教室 12月・1月」 市民病院内科 ☎66♦2211
ところ 市民病院2階講義室
(12月19日(月)・1月23日(月)は市民病院7階食堂)

12月	1月	講義内容
14日(水)	18日(水)	糖尿病とは
15日(木)	19日(木)	日常生活の話
16日(金)	20日(金)	合併症、検査
19日(月)	23日(月)	食事の話
20日(火)	24日(火)	薬と運動の話

※各日ともに午後2時～3時、事前にテキストを院内売店でご購入ください。

一つとして歯型模型で上下のマウスピースのようなものを作り、下あごを少し前に出した状態で固定して気道を拡張させる歯科的対応があります。これにより無呼吸の発生を防止することができま

す。もし、あなたが日ごろ他の人と比べ「眠気」が強いと感じたり、あなたの横で寝ている最愛の人から「いびき」を指摘されることがあれば、放置せず病院での診断をお勧めします。

学校給食 おすすめ メニュー



問合先 学校給食課 ☎66♦1800

だし汁にうすくちししょうゆで味付けし、すまし仕立にした実たくさん汁です。油揚げを入れて、味をまろやかにしています。

さといもが出回ると実施する給食メニューです。

◆材料(4人分)◆

- さといも(短冊切り)……………中1個
- 大根(短冊切り)……………60g
- にんじん(いちちょう切り)……………20g
- 豆腐(1cm角切り)……………80g
- ポイルした板こんにやく(4mm切り)……………40g
- 油抜きした油揚げ(5mm切り)……………2枚
- ねぎ(6mm小口切り)……………20g
- 花かつお……………16g

けんちん汁



57キロカロリー (1人分)

- うすくちししょうゆ……………大さじ1杯半弱
- みりん……………小さじ1杯半弱
- 水……………550cc
- ◆作り方◆
- ①鍋に水を入れ、沸騰しはじめたら花かつおを入れ、2～3分くらい中火にし、その後弱火にしてこことと20分くらいじっくりだしをとります。
- ②鍋の花かつおをとり、だし汁に、にんじん、大根、こんにやくを入れます。
- ③次にさといもを入れ、あくをしつかりとります。さらに油揚げ、豆腐を入れます。
- ④みりん、うすくちししょうゆを入れ、味をみて、ねぎを散らし仕上げます。