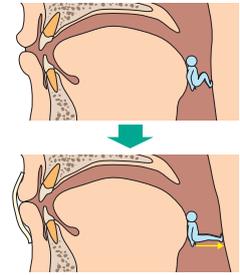


Contents

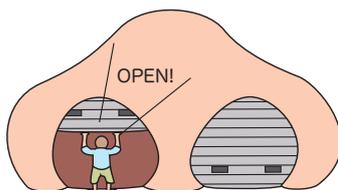


はじめに	2
Chapter 1 睡眠負債を抱えていませんか?	8
Chapter 2 睡眠障害で人類滅亡?	10
Chapter 3 健康経営の第一歩は睡眠から	12
Chapter 4 ADHDと遅い就寝	14
Chapter 5 肥満と睡眠	16
Chapter 6 睡眠は生命維持に不可欠	18
Chapter 7 睡眠は脳の老廃物処理タイム	20
Chapter 8 加齢と睡眠	22
Chapter 9 照明を変えれば睡眠が変わる	24
Chapter 10 日中、なぜ眠くなる?	26

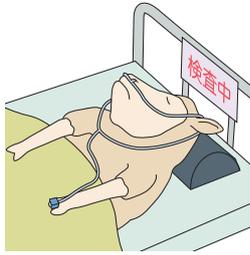




Chapter 11	就寝前のスマホ使用はNG	30
Chapter 12	マウステープで気道が拡大!	32
Chapter 13	マウステープでう蝕予防?	34
Chapter 14	日中にもマウステープ	36
Chapter 15	ただの鼻閉とあなどるなかれ	38
Chapter 16	積極的に昼寝をしよう	40
Chapter 17	即入眠! ワンポイントレッスン	42
Chapter 18	睡眠によい食事&習慣	44
Chapter 19	カフェインによる睡眠障害	46
Chapter 20	睡眠薬はクセになる?	48
Chapter 21	寝付きのよすぎもよくない?	50

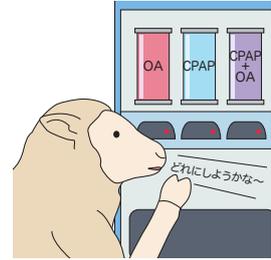


Contents



- Chapter 22** 就寝中の金縛りの正体 52
- Chapter 23** 睡眠時無呼吸 (OSA) って何? 54
- Chapter 24** OSAの症状と診断 58
- Chapter 25** OSAになりやすい人 60
- Chapter 26** OSAの検査 64
- Chapter 27** OSA対応、歯科でできること 68
- Chapter 28** 行き場のないOSA患者さん 72
- Chapter 29** OAはCPAPと同等の価値があるのか 74
- Chapter 30** 信頼関係が深まるOSA治療 76
- Chapter 31** あいうべ体操でAHIが改善 80
- Chapter 32** 無呼吸のないイビキは問題ない? 82





Chapter 33	上咽頭炎と健康被害	86
Chapter 34	実は少ない、子どものOSA	88
Chapter 35	子どもの大きなイビキに要注意	90
Chapter 36	子どものOSA治療	94
Chapter 37	症例でみる子どものOSA治療	96
Chapter 38	患者さんのやる気を引き出すペップトーク	100
あとがき		102

ふかぼりTOPICS

1	たくさん眠れば、やせられるのか?	17
2	眠気症状の聞き取り時の注意点	29
3	ナルコレプシーの原因物質を発見したのは日本人	51
4	睡眠時無呼吸を学ぶなら、この用語&略語をおさえよう	55
5	高齢になるとOAの効果が低くなる	71
6	OSAの手術	73
7	小児OSAにおけるアデノイド切除・口蓋扁桃摘出術の効果	95
8	OSAは、子どものうちに改善を	99