ぐっすりーぷ

Vol.10 No.1
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

1面
「新年の挨拶　須田和行会長」
「新潟の楽しみ方　しょっぺ店」
「いびき症三兄弟　減量の巻」
2面
「気になる医療ニュース」

新年の挨拶

ぐっすりーぷＳＡＳ支援会　会長 須田和行

皆様、あけましておめでとうございます。ついに平成最後のお正月となりましたが、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年は新しい年号がどうなるのか楽しみでもありますが、ぜひ良い年になってほしいものですね。さて年末号で河野先生が書かれていたように、睡眠歯科センターが開設より１８年余り、そしてまたこのぐっすりーぷも創刊以来１０年目に突入とのこと、誠におめでとうございます。これもひとえに河野先生を初めとしたセンターのスタッフの皆様、関係医療機関の皆様のご努力の賜物と思います。思い起こせば河野先生とは前職である新潟大学歯学部時代からの長いお付き合いとなりました。センター開設当初は現在の広く明るい部屋ではなく、患者さんが歯科治療を受けている後ろを通り、ずっと奥にあるパーテーションで仕切られただけのいびき診療の部屋に入ったりしたものでした。またシーパップも現在は呼吸に応じて空気圧が変わるなど、改良されてコンパクトになりとても使いやすくなりましたが、前はもっと大きな機器でマスクも外国仕様の為になかなか顔とフィットせず、特に冬場は漏れた空気が鼻の脇を通り抜けてとても冷たい思いをしたなど思い出しました。現在の施設とスタッフの充実ぶりを見ますと隔世の感がありますが、より一層の発展を期待しています。私は先生から痩せるのがシーパップを卒業してマウスピースだけの治療への近道と言われながら既に１０数年。まだまだ卒業には程遠いですが、なんとか努力は続けていきたいと新年を迎え気持ちを新たにしています。

「しょっぺ店の楽しみ方 2018年ベスト3の発表」

支援会会長　須田和行

酒と美味しい肴、そして何よりしょっぺ店を愛する私の連載で紹介したお店も１６軒となりました。そこで今までご紹介した中からお店の私的ベスト3を選んでみたいと思います。

まずは、コスパナンバーワン

「やきとり　みやこや各店」

毎日新鮮なモツを大量に捌くお店だけに一串のボリュームと価格のバランスがいい。レバー、白モツは注文必至。その他ホルモン焼きや鳥唐揚などもボリュームたっぷりでチェーン店ながら良心的な価格設定です。（ぐっすりーぷ9巻2号）

アットホーム感ナンバーワン

「やきとりくさか」

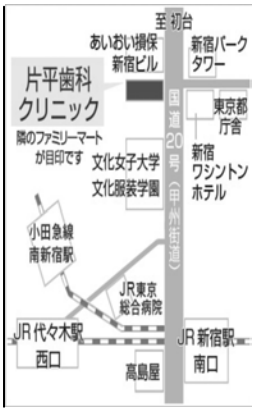
住宅街に佇むこぢんまりとしたお店。おかみさんとご主人の人柄そのままの庶民的な肴と、コの字型のカウンター越しに会話をしながらゆったりと飲めるお店。近くにあったら毎日でも通いたくなるお店です。（ぐっすりーぷ9巻1号）

そして最後に、しょっぺ感ナンバーワン店

「駅前　やきとり大将」

インパクトのあるお店の外観から入口カウンター、小上がり、板張りの座敷まで年期の入ったたたずまいでしょっぺ感満載。色褪せた店内の張り紙なども実にシブいい味を醸し出してます。やきとりを始め、干物など酒飲みオヤジが喜びそうな肴も充実してます。（ぐっすりーぷ9巻2号）

ベスト3を選んでみたらなんと全てやきとり、とついてますね。図らずも自分の好みが出てしまいました。このベスト3以外にも王道の「喜ぐち」や「丸屋」など負けず劣らず個性的で素晴らしいお店が沢山あるので、ぜひ足を運んでしょっぺ感を実感し楽しんでください。また今年も次々としょっぺ店を紹介致しますね。乞うご期待です。



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

元看護師が睡眠薬を使って６人を死傷させた犯罪で懲役２４年の判決が下りました。高齢女性の多くが服用している睡眠薬や安定剤、本来はすぐに手に入るような薬ではないはずが、何故わが国ではこんなにまん延しているのでしょう。睡眠薬ばかりではありません。軽い睡眠薬だから、多くの人が飲んでる薬だからと精神安定剤を飲む人いませんか。抗不安作用のある精神安定剤の方が睡眠薬よりも止められないのですよ。

2384 うつぶせ寝対策１０％未実施　保育施設の抽出調査告
2385 炭水化物、少な過ぎても死亡リスク増―メタ解析
2386 てんかん、プール利用禁止　スポーツクラブ規定削除
2387 行き場ない「歩ける嚥下困難患者」?!
2388 タトゥー彫師に逆転無罪　「医療行為に当たらず」
2389 「朝食抜くと太る」機序をラット実験で解明
2390 観光バス運転手、意識失う
2391 メンソールたばこ禁止方針　米政府
2392 「運転外来」で事故防げ　認知症疑い高齢者
2393 睡眠剤死傷、懲役３０年求刑　老人ホーム元職員に
2394 オプジーボによる免疫療法の治療効果を予測
2395 シャワーヘッドは病原菌の温床の恐れ
2396 妊娠高血圧腎症の既往女性、血管性認知症リスク3倍以上
2397 高齢者、冬場の入浴に注意　浴槽で死亡、年４千人超
2398 明治から医師は進歩していない
2399 学会期間中、外傷患者の予後は悪化する？
2400 五輪に限らず夏時間反対　学術会議「健康害する」
2401 粗悪学術誌への投稿禁止　新潟大、指針作成
2402 自殺率が最も高い職業は？
2403 誕生日遅い児童をADHDと過剰診断する傾向
2404 予防歯科：スウェーデンから学ぶ
2405 設定時刻で「準備する」　レース前の支援で工夫
2406 東京五輪マラソン、６時スタートに　猛暑で繰り上げ
2407 危険なリドカイン過剰投与　容疑者認識か
2408 睡眠剤６人死傷、懲役２４年　事故の危険認識、殺意認
2409 肥満を防ぐ遺伝子、マウスで発見
2410 NASHの肝臓線維化をミドリムシ粉末が抑制
2412 米国人の平均寿命がさらに短縮
2413 唾液のにおいでがん診断　北九州市立大と九州歯科大開発
2414 デジタル端末の長時間使用、子どもの脳に影響か
2415 サウナで心疾患による死亡リスク減

（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

減量の巻　その3

編集後記

謹賀新年、今年もよろしくお願いいたします。日本歯科大学睡眠歯科センターとその関連施設は今年も最先端の睡眠医療を目指して頑張りますのでご支援をお願い申し上げます。沸騰中。ホームページの睡眠自動診断コーナーを利用する方が一日百人以上となっております。関係者一同、多くの方々のお役に立てて本望と存じております。（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