ぐっすりーぷ

Vol.10 No.4
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
「MSLT登録開始」
「新潟の楽しみ方　しょっぺ店」
「気になる医療ニュース」
「いびき症三兄弟　登場の巻」
2面

2019年4月より日本歯大 新潟病院睡眠歯科センターでは
MSLTの予約を開始します

マウスピースによる睡眠時無呼吸の治療を受けても眠気が改善しない患者さんに朗報です。

ぐっすりーぷ2月号で予告しました反復睡眠潜時測定検査（MSLT）の準備が整い、2019年4月より検査予約を開始いたします。実施日は毎週の金曜日です。前日の木曜日16時に入院して通常の睡眠ポリグラフ（PSG）を受け、翌金曜日に同じ病室で9時、11時、13時、15時、17時に脳波による睡眠潜時検査を受けていただきます。この検査は1977年に開発され、1992年に米国睡眠障害学会にて実施要項が確定しました。この検査では睡眠潜時（寝つくまでの時間）や入眠時の異常（幻覚幻視・SOREMPなど）を観察します。また、前日入院時から翌日の退院時まで連続で深部体温を測定し睡眠覚醒リズムに影響する生体リズム（体内時計）も正確に測定します。

日本歯科大学新潟病院睡眠歯科センター（日本睡眠学会専門医療機関B-0001-3））ではCPAP単独治療中の方のMSLTは行いません。マウスピース単独治療中か睡眠時無呼吸の治療が順調に進んでCPAPからマウスピース併用になった方に限定しております。該当する方はお早めにご予約を。

「しょっぺ店の楽しみ方 17　飲み処いちや篇」
支援会会長　須田和行

今回お邪魔したのは人情横町に入ってすぐの所にある「飲み処いちや」さん。

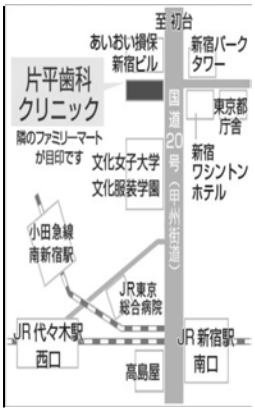
田舎料理、おふくろの味と書かれたちょっと年季の入った看板に、黄のれんと白提灯のシンプルな入口です。入って右には6名ほど座れるカウンターと左手には小上がりのテーブルが5つ。思ったより広い店内ですね。早速5時から7時まで限定の晩酌セットを注文。生ビールや日本酒など4種類の飲み物から2杯、して小鉢、刺身、選べる一品料理がついて1600円となかなかのお得感ありますな。

まずは注文の生ビールをぐびぐびすると小鉢が到着。おお、大好きなハタハタの南蛮漬けではありませんか。お味は酢の具合も程よくいい感じです。

程なく到着したお刺身も鰤にサーモン、イカと3点盛りで鮮度もいいです。生ビールと肴でちょっとお腹も落ちついたので女将さんと話をしてみたら、開店して10数年、昔は電力関係や会社のサラリーマンで賑わったそうだ。2階に宴会場まで作ったのに、大震災後は静かなもので今じゃ電気も消してるよ、なんてちょっと愚痴も聞きました。

さて2杯目の生ビールに合わせてセットの一品料理として串焼きを注文。届いた串焼きは鶏皮、砂肝、ねぎまと3種類なのが嬉しいですね。カウンター内の板前さんは白髪で少しお歳を召してますがなかなかのいい雰囲気。「よく間違われるけど夫婦じゃないのよ」、という女将さんの話もちょっと微笑ましい。

今回は会合前の一人飲みだったので晩酌セットだけで切り上げましたが、メニューは居酒屋の定番メニューが沢山なのでゆっくり飲むのもいいです。店内に流れる演歌とお店の雰囲気が合った、おやじが落ちついて飲めるしょっぺお店です。



医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

連載「いびき症 三兄弟」　原作　河野正己

登場の巻　その１

いびき症は三人兄弟です。長男の睡眠時無呼吸症候群さんは、睡眠中になんども無呼吸となって酸素不足が起こり目覚めるという、もうりっぱな大人のいびき症です。次男の上気道抵抗症候群さんは、まだ無呼吸こそありませんが呼吸が苦しくなるほど大きないびきをかいてなんども目覚めるようになりましたので、もうすぐ大人のいびき症の仲間入りです。三男の単純性いびき症さんは、大きないびきをかいてもお兄さん達のように呼吸や睡眠の障害はありませんのでいびき症の中ではまだまだ子供ですが、いつ二人のお兄さんのようになってしまうか心配しております。

ではSR（エス・アールアカデミージャパン）の誇る美人レポーターさんに、いびき症三兄弟にインタビューをしてもらいましょう。

今月の気になる医療ニュース

2486 糖尿病患者もパンを楽しんで　藤田医科大教授が開発
2487 移植受け、４０％が脊髄症　ＨＴＬＶ１陽性の腎臓で
2488てんかんの影響改めて否定　５人死傷事故で被告人質問
2489 アメフトの頭部衝撃、輻輳近点に障害生じる
2490「肝庇護」から「ウイルス排除」へ
2491 新潟市民病院長ら書類送検　労基法違反疑い
2492 人工呼吸器の結露軽減保温カバー共同開発
2493 減量に重要なのは体重の「減量率」か「絶対量」か
2494 内科、外科など10科は必要数増、精神科など8科は減
2495 脂肪細胞でPGD2合成酵素を抑制すると体重増加が抑制
2496 致死的な投薬過誤は75歳超の高齢患者で多い
2497 総合診療部、大学には根付きにくく「廃止」に
2498 CKD患者は大動脈弁狭窄症リスク増
2499 新村上総合病院 県北医療の要に
2500 術後の全身炎症がベンゾジアゼピン系睡眠薬の効果を増強
2501 肥満症：ビッグデータに「万病のもと」学会１万例分析
2502 糖尿病で筋肉が減少するメカニズムを解明
2503 COPD偽陽性率6割、過剰治療の懸念
2504 新たな「医工連携」事業始動　燕三条地域３団体と新潟大
2505 糖尿病は「自己責任」？　麻生氏発言にずっとモヤモヤ
2506 白衣から猫、メタボひと目で分かるパンツ…広告医学の力
2507「近所にコンビニ」で動脈硬化リスク増
2508 ゾフルーザに重大副作用など追記
2509 子宮頸癌、高リスク型HPV検査で検出率30%上昇
2510「腕立て40回以上」で中年男性の心疾患リスク減
2511 においの「好き嫌い」決める仕組み解明
2512 テレビ見過ぎの年配者、記憶力低下　刺激がストレスに？
2513 公立福生病院：医師、「死」の選択肢提示　透析中止死亡
2514 透析中止　死の直前、生きる意欲　夫へメール「たすけて」？
2515 虫歯治療で女児死亡、元院長を書類送検へ　福岡県警
2516 胃がん罹患率　男女とも全国１位　新潟県
2517「予想せず」学会に衝撃　福生病院の透析中止
2518 週末の寝だめは睡眠負債の解消にはならない
2519 夜に運動しても睡眠には影響しない？
2520 心不全患者は非心臓手術後の死亡率高い
2521 問題は「透析中止」にあらず、マスコミ報道に違和感
2522 朝型夜型決める遺伝子
2523 強化血圧管理で軽度認知症発生リスク抑制
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

ＭＳＬＴが始まります。ＣＰＡＰ治療中は睡眠の質が保障されませんので、治療が進んでマウスピースが導入された方のみに適用します。

ナルコレプシー。昼間の激しい眠気で時と場所を選ばず眠てしまう睡眠障害です。そして気持ちが高ぶると全身の力が抜けて倒れこんでしまう情動脱落発作を起こします。ＭＳＬＴはこの疾患の診断にも役立ちます。（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