ぐっすりーぷ
Vol.11 No.8
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
「更年期クライシス」
「新潟の楽しみ方　クマちゃん編」
「気になる医療ニュース」
2面
「いびき症三兄弟　シーパップの巻」

睡眠時無呼吸の
更年期クライシス

女性の皆さま、更年期にさしかかったら睡眠検査を受けましょう

クライシスとは英語で「危機」のことです。どこかの知事さんのように横文字が好きとか横文字が得意というわけではありませんが、少しでも柔らかい表現にしようと思い使いました。

睡眠時無呼吸は体重が増えると重症化しますが、女性は体重が増えても男性のようには重症化しないことが知られています。その背景には、プロゲステロン（黄体ホルモン）という女性ホルモンの存在があるからです。このホルモンは妊娠中に多く分泌され、気道を拡げたり呼吸を刺激したりする作用があります。もし正常に分泌されていれば、妊娠中に多少太っても睡眠時無呼吸の発症を予防してくれるのです。

さて、５０歳前後の更年期を境に長年分泌されてきた女性ホルモンが減少します。プロゲステロンが減少することで無呼吸を生じやすくなり、エストロゲンが減少することで太りやすくなります。その結果、睡眠時無呼吸が発症したり、重症化したりしてしまうのです。

睡眠時無呼吸の更年期からの重症化を**「睡眠の更年期クライシス」**と名付けました。いびきでお悩みの方、すでに治療中の方も、更年期クライシスに備えましょう。

お知らせ
検査機器の保守点検のため、八月の睡眠検査（ＰＳＧ）は休みます
日本歯科大学　睡眠歯科センター

「しょっぺ店の楽しみ方２６　クマちゃんラーメン篇」

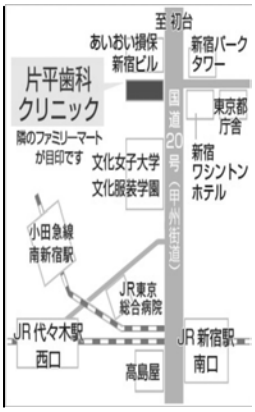
支援会会長　須田和行

飲んだ後、無性にお腹が空いてシメのラーメン、新潟弁で言う「もうぞ食い」をしてしまう時があります。今回の「クマちゃんラーメン」はそんな時見事にハマるお店です。

昼は長年駅南けやき通りで営業している定食、丼物もあるラーメン店。夜は外の看板にもある「やきとり雛」としての居酒屋もやっているという面白いお店です。夜一人で２階に上がろうとしたら、１階のカウンター席に案内されました。まずは白もつとレバー、砂肝おろしぽん酢を注文して早速生ビールをぐびぐびです。店内はコの字型のカウンターと畳の小上がり席があります。壁にはすだれがかかっていてなかなかしょっぺ感が満載です。

さて注文の焼き鳥と砂肝が届いたので熱々にかぶりつき、ビールをぐいっと。メニューを見ると新潟名物鶏半身唐揚げや、ラーメン店らしくチャーシューや春巻き、シュウマイなども。頭上にはおすすめ品の黄色い紙が沢山貼られ、もつ煮込みや椎茸焼き、レバかつなど居酒屋メニューがたくさん。その中の小アジの唐揚げを発見し注文。頭からかぶりつくと、熱々ホクホクで生ビールが進みます。「２階は上がれないんですか」と店主に聞いてみると、「座敷なので一人では落ち着かないでしょ」、と言う説明に納得。やっぱりわたしたちオヤジはカウンターです。ビールも肴も一通り食し、シメは味噌ラーメンを頂きました。今は珍しいオーソドックスな味噌ラーメンを堪能して大満足です。

居酒屋メニューでじっくり飲むのも良し、ラーメンチャーハンセットや定食などでガッツリ食べるのも良し、そして新潟駅南口からも近くてふらりと入ってサッと飲める、そんなしょっぺお店です。



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

シーパップの巻　その2

今月の気になる医療ニュース

3237 新型コロナで続く病院敬遠　小児科離れ克服へ試行錯誤
3239 マウスの人工冬眠に成功　脳内を刺激、人間でも？　宇
3240 なぜ一部のCOVID-19患者がスーパースプレッダーになるのか？
3242 音楽に対する心臓の反応は人それぞれ
3243 小児OSAにアデノイド切除・口蓋扁桃摘出でQOL大幅改善
3244 日中の眠気が強いOSA患者で心血管疾患リスク増
3245 甘過ぎる飲み物が腎臓を害する可能性
3247 新潟県「自粛してた人と好き勝手に遊んでた人の対応に差を」
3248 陽性判明前に移動許可　検疫所が中国籍船員に
3252 40歳代で判明したBrugada症候群、診断基準を押さえる
3253 小児期の偏食でBMIzスコア上昇を抑制か
3255 健診医として無症候性のBrugada疑いを見つけたら？
3256 血液検査で認知症早期診断
3257 はんこ廃止、電子化答申へ　コロナ対策で規制改革会議
3259 「出勤より長時間」半数　テレワークで　残業申告できない人も
3260 車の利用、よく考えて　自治体「推奨しない」
3261 前向きな感情はアレルギー反応を抑える、マウス実験で
3262 新型コロナで医師２人死亡　大阪、診療で感染の可能性
3263 学校の休校で子どもの肥満が2.4%増加する
3264 舌がんを口内炎と診断、病院転送せず歯科医院の過失認定
3265 たこつぼ症候群の約6割が冠動脈疾患併発
3266 小児の脳震盪が視覚と平衡感覚の異常に関連か
3267 第２波ピーク時350～500床必要　新潟県試算
3269 後期高齢者２割負担へ　現役世代の重圧軽減
3270 ７割が博士取得の遅れ懸念　コロナで施設利用できず
3271 「コロナ感染は本人が悪い」日本は１１%、米英の１０倍
3273 また中国で新型豚インフルを確認、パンデミックの可能性も
3274 感染を恐れ、外出しない高齢者　認知症や介護の危険性も
3277 アルコール消毒液を高齢転売の女を送検　全国初の適用
3279 女性の７割ストレス上昇　外出自粛で家事負担増
3281 幼児期に喘息様症状あると後のCOPD発症リスク倍増
3282 都内感染「20、30代が運び屋」　医療現場は拡大警戒
3283 コロナで解雇や雇い止め、3万人超に　宿泊・飲食業多く
3288 布マスクの「漏れ率」100%　すきまからウイルス侵入
3293 空気感染の可能性も精査　新型コロナでＷＨＯ
3295 米国、WHO脱退を国連に正式通知　「中国寄り」と批判
3297 中年期の肥満が認知症発症リスクの上昇に関連
3298 喫煙は新型コロナ感染症の悪化をもたらす危険因子
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

更年期クライシス（一面）は早期発見が大切です。紙九巻八号にありますよ

本うに**夜間排尿三回以上**は水分のとり過ぎによる心不全の疑いがあります。脱水の予防は大切ですが、過ぎたるは及ばざるがごとしです。

ウイルスを撒いて世界中を困惑させても、チベットやウイグルや香港や台湾を弾圧したり、尖閣や南沙諸島に武力行使したりする中共、誰か鷹懲して欲しい。（洵）

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