ぐっすりーぷ

Vol.11 No.10
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

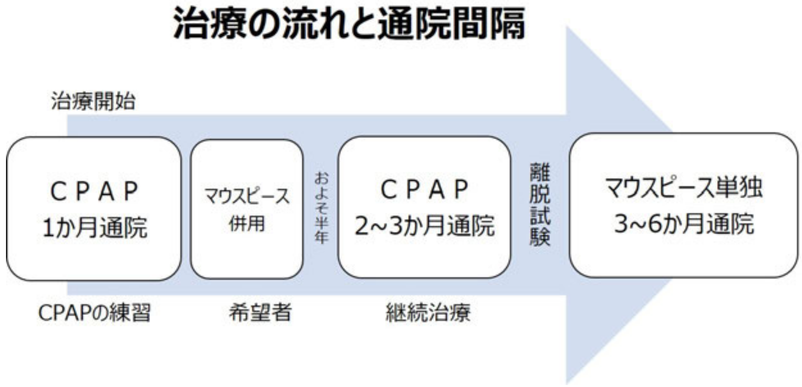
1面
「三か月制延長」
「新潟の楽しみ方　秋田　永楽食堂」
2面
「気になる医療ニュース」
「いびき症三兄弟 シーパップの巻」

CPAP診察 3か月制を継続

マウスピース診察は３～６か月制

新型コロナ禍の特措処置として可能な方のＣＰＡＰ診察を最大3か月間隔に延長してまいりました。この度、３か月制にても安心で安全な診療が行えることが確認できましたので、今後は新型コロナの終息状況のいかんにかかわらず３か月制を継続することになりました。複数月制の適用にはＣＰＡＰとマウスピースの合算した使用日数が７０％以上であることが客観的に確認される必要があります。

また、マウスピースの単独診療においてもＰＳＧ検査で治療効果が確認されていて、副作用なく、使用状況が良好ならば3～6か月の範囲で通院間隔を延長することが可能となりました。


治療の流れと通院間隔
治療開始
ＣＰＡＰ
1か月通院
マウスピース
併用
およそ半年
ＣＰＡＰ
2~3か月通院
離脱試験
マウスピース単独
3~6か月通院
CPAPの練習
希望者
継続治療

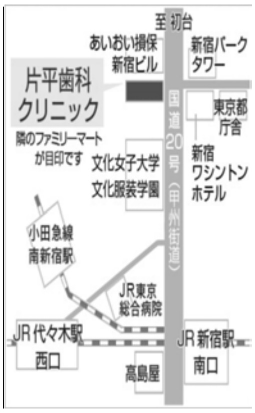
「しょっぺ店の楽しみ方

旅情篇６

秋田　永楽食堂」

支援会会長　須田和行

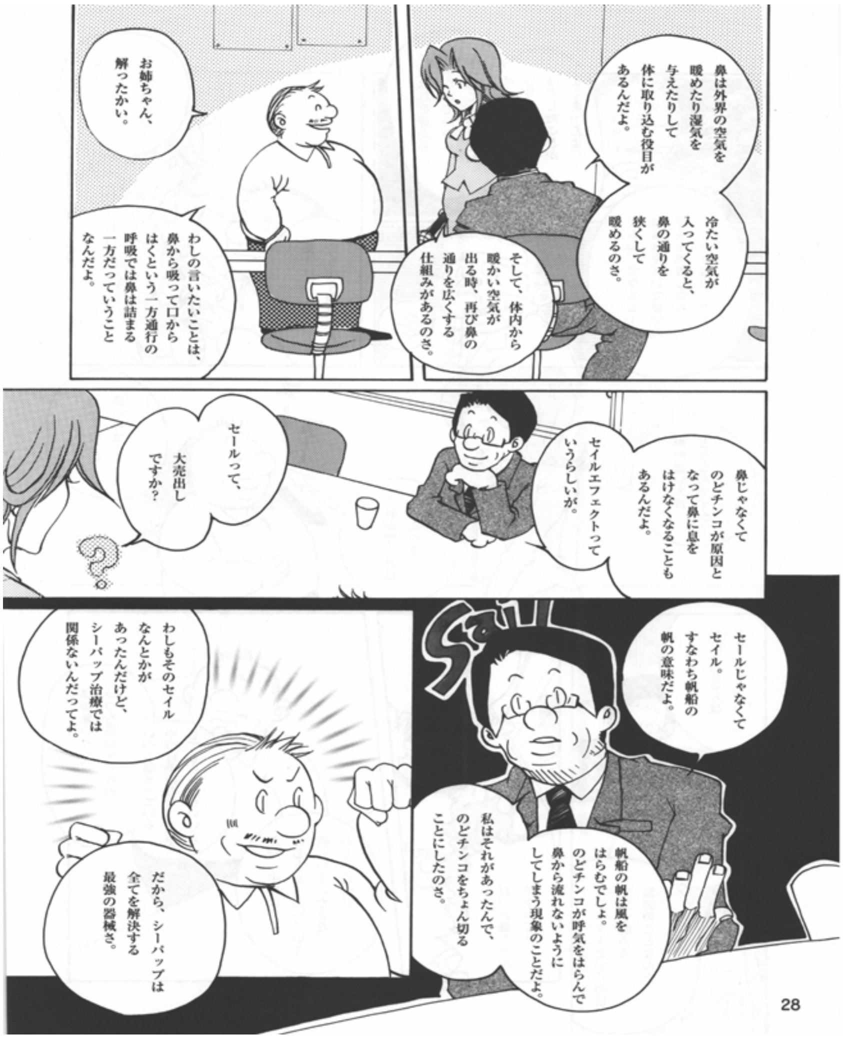
３０年ぶりに仕事で秋田に行ってきました。まだ日も高い夕方5時、開店直後の永楽食堂へ。食堂と名が付いてますが、入ってみれば壁には日本酒の銘柄を書いた紙がびっしり！5席しかないカウンターは予約必至らしいのですが運良く座れました。生ビールでまず喉を潤し、肴を物色すると、カウンター上には岩牡蠣、きんきの煮付け、ボリュームたっぷりの揚げ物などの大皿がずらり。岩牡蠣はこの大きさで500円。秋田のじゅんさいも注文。日本酒に切り替えて秋田の酒３種飲み比べ。届いた大きな岩牡蠣にかぶりつくと、海のミルクのようなクリーミーな味わいがたまりません。キビキビと働くカウンターの女性がセレクトしてくれた地酒もベストマッチでした。お腹も少し落ち着いたのでカウンターのお客さんと話してみたら、千葉からのご夫婦、北海道からの女性1人、そして毎日来ているという御常連さん。皆さん日本酒好きで話も弾み、またお酒も弾んで楽しい時間を過ごしました。帰り際にお店の方が「お好みのお酒ありましたか?」と。答えると小さなグラスでそのお酒を出してくれた。このあたりの心遣いがお店が繁盛する秘訣でしょうね。1時間ほどでしたが、すぐに予約のお客さんで大繁盛。美味しい料理と日本酒の品揃えが最高。ぜひ行って欲しいお店です。


至 初台
あいおい損保新宿ビル
新宿パークタワー
片平歯科クリニック
隣のファミリーマートが目印です
東京都庁
国道20号（甲州街道）
文化女子大学
文化服装学園
新宿ワシントンホテル
小田急線南新宿駅
JR東京総合病院
JR代々木駅西口
JR新宿駅南口
高島屋

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4


鼻は外界の空気を暖めたり湿気を与えたりして体に取り込む役目があるんだよ。
冷たい空気が入ってくると、鼻の通りを狭くして暖めるのさ。
そして、体内から暖かい空気が出る時、再び鼻の通りを広くする仕組みがあるのさ。
お姉ちゃん、解ったかい。
わしの言いたいことは、鼻から吸って口からはくという一方通行の呼吸では鼻は詰まる一方だっていうことなんだよ。
鼻じゃなくてのどチンコが原因となって鼻に息をはけなくなることもあるんだよ。
セイルエフェクトっていうらしいが。
セールって、大売出しですか？
？
セールじゃなくてセイル。すなわち帆船の帆の意味だよ。
帆船の帆は風をはらむでしょ。のどチンコが呼気をはらんで鼻から流れないようにしてしまう現象のことだよ。
私はそれがあったんで、のどチンコをちょん切ることにしたのさ。
わしもそのセイルなんとかがあったんだけど、シーパップ治療では関係ないんだってよ。
だから、シーパップは全てを解決する最強の器械さ。
28

今月の気になる医療ニュース

3349 大半の人々は心肺蘇生法の成功率を過大評価している
3352 認知症の人、コロナ禍で状態悪化　外出自粛など影響か
3353 笑わない人ほど要介護リスク高く　よく笑う人の1.4倍
3354 塩分過多が直接的に勃起障害（ED）リスクを高める可能性
3356 うがい薬転売に消費者相「医薬品の無許可販売は違法」
3357 9歳の4人に3人がアレルギー検査陽性と判明
3358 2型糖尿病の末期腎不全リスクの関係は年齢の若い方が顕著
3359 1日2個の卵で冠動脈疾患リスク低下か
3360 PTSD患者の「恐怖のON・OFF症状」が、交互に現れている
3361「中国は医師の口ふさいだ」　コロナで米厚生長官が批判
3366 夏と冬では急性冠症候群の成因が異なる
3367 レーザー照射による骨切削はバー切削よりも炎症しにくい
3368 認知症でもドラム叩きで認知機能が改善
3369「漫然と面接していませんか？」戦略的選考で人柄も見極め
3370 ADHDの眠気、遺伝子が影響か　浜松医大グループ研究
3371 皮下ICD、合併症や不適切作動で経静脈ICDに非劣性示す
3372 脳MRI画像から統合失調症か発達障害かを判別
3376 脳卒中ケアにはいまだに男女間の治療格差
3377「人生における意味や目的」、循環器疾患の発症リスクを抑制
3378 ICU入室中のせん妄でその後の神経認知障害リスク増加
3379 矯正できない「病的近視」　日本人で高い発症率
3380 新型コロナで「嗅覚が失われる時」 患者の苦悩と希望
3381 夫婦は病気も似てくる？　一緒に生活改善、健診を
3383 早過ぎる初潮が更年期症状と関連
3384 ビタミンD投与でNAFLD患者の脂肪肝と肝硬度改善
3385 SARS-CoV-2遺伝子変異が重症度に関連
3386 BCGワクチン接種義務化の国で、新型コロナの拡散率が低下
3387 低用量アスピリンは出血リスクを高める
3388 新型コロナ死亡患者の慢性疾患、最多は2型糖尿病
3390「予期せぬ体重減少」でがん検査を推奨する人は？
3391 水道水に含まれるリチウムが自殺予防に有用か
3392 診察した乳児から感染、ドクターヘリの医師・看護師
3394 COPDによって生涯QOLは低下、禁煙すると悪化速度は半減
3395 幼少期の育てられ方と成人後の慢性疼痛が有意に関連
3397 早産と早期正期産は女性の若年死の危険因子
3398 母親の初潮が早いと児の思春期身体発育も早い
3399 心不全を正確に理解できる人「約4人に1人」
3401 メガネ型近視治療機器を21年に商業化、年内にプロトタイプ

（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

診察間隔の三か月制が継続されることになりました。3か月以上にわたった試行ではまったく問題がなく終始し、今後は新型コロナの衰勢に関係なく継続する予定です。

マッチポンプとはよく言ったもので、ウイルスを撒く前から作っていれば、そりゃワクチンも早いでしょう。

菅首相、この字を見ると悪夢を思い出してしまう。みなさん、決して読み方を間違えてはいけません。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

TEIJIN
患者さんのQuality of Lifeの向上がテイジンの理念です。
帝人ファーマ株式会社　帝人在宅医療株式会社
〒100-8585 東京都千代田区霞が関3丁目2番1号

FUKUDA DENSHI
医療機器専門メーカーとして、さらなる発展を目指します。
フクダライフテック北信越(株)
0120-159-303