コロナ禍の睡眠検査

安全を十分に考慮して可能な限り持続させますので、
お早めにお受けください

ぐっすりーぷ
Vol.12 No.3
SAS支援会

〒951-8061
新潟市中央区
西堀通5番町
こうの歯科
(担当：河野)
025-226-6050

睡眠検査はお早めにお受けください

未曽有のコロナ禍の中、多くの睡眠関連疾患の患者の健康を守るため、できる限り通常の検査や診療が持続・継続できるよう努力しております。しかし、多少は終息したかにみえるコロナ禍は、再び、第四波、第五波の到来があるかも知れず予断を許しません。

現在は睡眠歯科センターの入院睡眠検査は滞りなく施行されておりますが、最近になって入院時スクリーニング検査で発熱を認め入院ができない症例が散見されて来ております。

ご存知の通り入院下の睡眠検査は治療を開始するのに必須であるため、この検査ができないと睡眠関連疾患で悩む患者が治療機会を逸することにもなります。またすでに治療を受けている患者でコロナ禍に体調が変化して現行治療の効果が悪化した場合に、この検査ができないと効果の薄い治療を継続せざるを得ません。さらにコロナ禍で変化した日常生活に現れるかもしれない危険な睡魔に対しても、この検査ができないと改善薬であるモダフィニルなどの投薬ができません。

どうか皆さまに必要な検査を速やかに安全にお受けいただけるよう、**入院検査が予定されている方で体調が変化した場合は入院前に検査入院が可能かどうか必ずご確認いただくなど、**どうかご協力をお願いいたします。

1面　「コロナ禍での入院睡眠検査」
「須田会長の簡単手料理」
2面　「気になる医療ニュース」
「いびき症三兄弟 オーラップの巻」

須田会長の簡単手料理
その2「牧場チキン」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

先月号から始まった簡単なおつまみシリーズ。今回は**「牧場（まきば）チキン」**をご紹介します。これは日本バーベキュー協会の公式メニューなのですが、フライパンでも簡単にできます。

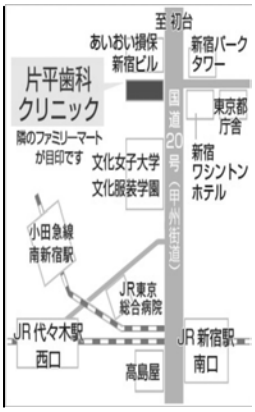
まず鶏の胸肉を1枚で2人分くらいの見当で用意。胸肉は厚い部分に軽く包丁目を入れて火を通りやすくし、両面に軽く塩胡椒をしておきます。ジッパー袋にヨーグルトを1枚につき100グラム位、味噌大さじ1、味醂を隠し味程度に少々入れてよく混ぜ合わせておき、鶏胸肉を漬け込んだらしっかり空気を抜いて半日から一晩冷蔵庫に入れておけば下ごしらえは終了。

今回の**ポイントその1**は、このヨーグルトです。肉を柔らかくするやり方は様々ありますが、ヨーグルトの乳酸が筋繊維を柔らかくしてくれるのでお手軽で簡単ですよ。

さてそれでは焼いていきましょう。フライパンに油を引き中火で温めた所にヨーグルトを軽く拭った鶏肉を皮目から入れて焼き始めます。皮目に焼き目がしっかりついてある程度火が通ったらひっくり返し、蓋をして弱めの中火でじっくり10分ほど焼きます。

ここで**ポイントその2**。鶏胸肉はモモ肉に比べて脂が少ないので、強火でガンガン火を入れると水分が抜けて固くなってしまうので、中火位でゆっくり火を入れて下さい。

肉の厚いところを押してみて跳ね返すような弾力があればいよいよ完成です。切る時も肉の線維を切るように直角に包丁を入れると柔らかくしっとり、逆に繊維に沿って肉を裂いてあげるとしっかりとした別の食感が楽しめます。そのままでももちろん美味しいのですが、お好みで辛子マヨネーズやバーベキューソースを付けても味変できます。ぜひお試しあれ。



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

オーラップの巻　その4

今月の気になる医療ニュース

3571「コロナ前と違って様子がおかしい」の本態は精神的加重
3574 医師34.9%「ポリファーマシー対策は手探り」
3575 医学科は必ず衰退する時期が来る
3576 循環器疾患の死亡率、アドヒアランスの高低で3倍以上の差
3577 ワクチンを打てばCOVID-19対策は不要？
3578 小児の9価HPVワクチン、2回接種で抗体反応2年以上持続
3579 院内心停止後の転帰に社会経済的地位が影響
3580 postコロナでRSウイルス大流行の恐れも
3581 ワクチン接種の際に笑うと痛みが軽減
3582 患者は腰椎手術後の回復への期待度が高すぎる
3584 慢性PTSDにケタミン反復投与が有効
3585 糖尿病患者の受診控え・長期処方・眼科検診
3586 50歳未満で貧血か血便あれば大腸がん検査を実施すべき
3587 分娩時の酸素補充で新生児転帰を改善せず
3588 片頭痛発作の予防に中強度の運動＋頭痛予防薬が有効
3590 米国民の推定14.3%が2020年11月までに新型コロナ感染
3591 超低出生体重児への輸血、Hb高閾値でも転帰変わらず
3593 介護報酬、コロナで上乗せ　21年度改定、利用者減に
3594 小児への多剤併用、4剤以上は要注意
3595 80代の胸部食道がん、切除が生存利益とは限らない
3596 コロナ下で患者の二割が血糖値改善
3597 持続する咽喉症状にPPIの便益見られず
3598 スタチン効果が乏しい急性心筋梗塞症例、心不全リスク増加
3599 手指の骨折治療器具発売、患者・医療従事者の負担軽減
3600 病床半数が症状なしの患者　1都3県の大学病院
3603 小児期の成長ホルモン治療で心血管イベントリスク上昇
3604 感じられる時間の長さに「認知的要因」が大きく影響
3605 医療者の新型コロナ抗体反応は数カ月で漸減
3606 母親の子宮頸がんが児の肺に移行、大きな衝撃
3607 悪玉菌が乳がんの発症・転移に関与する可能性
3608 産後うつの母親、妊娠中期から出産直後の性ホルモンの低下
3609 新型コロナワクチンは承認用量の2回接種が必須
3611 痛風治療薬「コルヒチン」、コロナ治療に有効か カナダ研究
3613 小児近視のアトロピン、若年ほど治療効果が小さい
3614 子宮内膜がんの死因、心血管疾患が3倍
3615 研修医3割、新型コロナで「自身の将来を悲観」
3616 COVID-19入院患者のACEI/ARB継続は安全
3617　ADHD親子間再発リスク、父親より母親からの方が高い
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

歯科専用の病院でも、ひたひたと押し寄せるコロナの影を感じます。院内にウイルスを持ち込まない努力を徹底してしておりますが、そのうちに患者の安全のために入院検査の一時休止もあるかと覚悟をしております。

入院検査の重要性はセンターの患者ならばどなたもご存知と思います。未曽有の災禍にて先々の予測は立ちませんので、検査を希望される方は検査入院ができるうちに速やかにお受けください。（河）

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

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
⑤ 日本睡眠学会認定機関の紹介
⑥ 睡眠障害自動診断

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