ぐっすりーぷ
Vol.12 No.4
SAS支援会

〒951-8061
新潟市中央区
西堀通7番町
こうの歯科
（担当：河野）
025-226-6050

春の朝寝坊

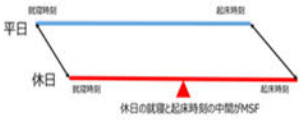
無理に起こすと、さらに朝寝坊に

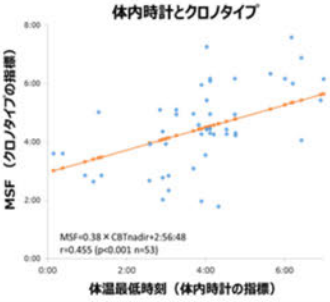
「春眠暁を覚えず、処処啼鳥を聞く」は中国唐代の詩人の孟浩然の『春暁』の一節で「春の明け方にぬくぬくと気持ちよく眠っていて、心地いい夢の中で小鳥たちのさえずりが聞こえてくる」と、春を迎えた安堵と喜びが歌われています。

しかし、いくら春の惰眠が心地いいからと言っても朝寝坊をしていられないのが現代社会。とかく忙しい春は、無理やり起こされてしまうことがいかに多いことか。

夜明けの遅い冬の間に朝寝坊に慣れて体内時計が遅れてしまうと、夜明けが早い春になっても体内時計は冬のまま。その結果、春の早い朝の光の刺激による位相反応で体内時計はさらに遅れてしまいます。すなわち、早起きの努力がさらなる朝寝坊の原因となってしまうのです（位相反応の詳細は本紙３巻１２号の「ぐれてどもの睡眠（４）」をご覧あれ）。

私たち睡眠歯科センターでは、体内時計を深部体温の最低となる時刻を指標として観察しています。さらに簡単に、本紙ホームページの自動診断からＭＳＦ（下図）を調べ、左のグラフに照らし合わせて体内時計を知ることができます。





江戸時代の太田魯山人は「世の中に寝るほど楽はなかりけり浮世の馬鹿は起きて働け」と惰眠の楽しさを歌いました。春から初夏かけてこの狂歌のようにどうどうと朝寝坊をしてみるのもいいかもしれません。

1面　「春の朝寝坊のススメ」
「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

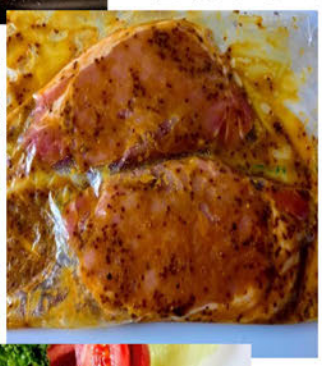
フライパンでおつまみ３

「ハニーマスタードポーク」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

簡単なおつまみシリーズ３回目は「ハニーマスタードポーク」をご紹介します。これから暖かくなるとキャンプやバーベキューなど外で食べる機会も多くなりますが、そんな時にも漬け込んで焼くだけと簡単にできるのでオススメです。まず用意するのが豚肉。ロースでも肩ロースでもいいのですが、漬け込むので薄切り肉ではなく豚カツを作る時位の厚みがあるものを用意してください。１人前１枚の豚肉両面に塩胡椒をしてしばらく置き馴染ませます。

次にジッパー袋に蜂蜜とマスタードを１枚に対してそれぞれカレースプーン２杯ほど入れよく混ぜますが、マスタードはホットドッグなどに使う辛くない物を使い、お好みで粒マスタードとミックスしても味わいが深くなっていいですね。そして隠し味に醤油を小さじ１杯ほど入れると味が締まります。袋に豚肉を入れて表面に蜂蜜とマスタードをしっかりまぶしたら全体がよく混ざるように袋をよく揉み、空気を完全に抜き冷蔵庫で１時間以上おきます。



さあ焼きましょう！フライパンに油を引き肉を入れますがここで注意です。蜂蜜の糖が肉を柔らかくし、また表面をコーティングしてジューシーにしてくれるのですが、そのかわり焦げやすいので火加減は弱めの中火位で蓋をしながらゆっくり火を通すのがポイントです。両面をしっかり焼き、中まで火が通ったら完成。蜂蜜の甘さとマスタードの旨味、豚肉の脂がマッチして生姜焼きとはまた違った美味しさがありますね。

つまみとしてだけでなく女性、お子様のお食事にもオススメの一品です。

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

オーラップの巻　その5

レポーターさん、お疲れ様。今回は平穏無事の感がありましたね。無呼吸さんと上気道さんは併用療法としてオーラップ治療を受けているとのことでしたが、いろいろな治療法の欠点を補い合う併用療法の良さをご理解いただけましたでしょうか。さて、レポーターさんも心配されておりましたとおり、オーラップは無呼吸や微小覚醒の状態に応じて調整しなければ安全に使えません。オーラップ治療は、日本睡眠学会の認定する睡眠医療の専門医（歯科医）かその指導を受けている病院や診療所でお受けになることをお勧めします。

今月の気になる医療ニュース

3618 新型コロナ、小児は感染しづらいが感染させやすい
3619 口封じされる武漢のコロナ遺族
3620 COVID-19、退院6カ月後も７割以上に後遺症
3622 重症COVID-19、4カ月後も肺機能異常を確認
3625 父親の精子から子どもの自閉症リスクを予測
3627 10代での電子たばこ経験で成人期の毎日喫煙リスクが3倍に
3628 がん再発とストレスとの関連で新知見
3630 PM2.5で新型コロナ感染しやすく　京大がマウス実験
3631 ペットの猫が自閉症の子どもの症状を改善
3632 糖尿病の長期管理には内科的治療より代謝手術
3633 重症COVID-19のせん妄、修正可能な危険因子を特定
3634 コロナ禍の外出禁止で学齢児童の近視増加
3635 夜の授乳で睡眠不足に？　添い寝は関連なし、秋田大
3636 江戸の人々も行動変容「波が去るのをひたすら待つ」
3637 中国製ワクチンの危険性を警告 新たな変異助長の恐れ
3638 区別つきにくい花粉症とコロナ、特徴は「鼻水」にあり
3640 新型コロナワクチンの接種対象から「妊婦を除外しない」
3641 うつ病にオンライン認知行動療法が有効
3642 重症COVID-19、早期抗凝固療法で死亡率改善せず
3643 救急ヘリは患者死亡率を低下させているか？
3644 75歳以上の心疾患患者の腎機能維持に外来心臓リハビリ
3645 就学前小児の喘鳴が英で大きな医療負担
3646 早期閉経では更年期の症状が重い
3647 初の経口GLP-1受容体作動薬リベルサスを発売
3648 ステロイド外用薬の長期使用で骨粗鬆症・骨折リスク上昇
3649 母親の新型コロナ抗体、胎盤から児に移行
3651 PCR検査等の正答率96.4～99.8%も「検出感度」に開き
3652 マスク二重着用に効果　１枚密着も感染リスク減
3653 新型コロナ感染症、患者の76%に後遺症
3655 「同時流行」懸念遠のく　コロナ対策、インフル奏功
3656 看護職の約4割が新型コロナによる離職意向
3657 脳血管周囲の隙間で認知症の発症を予測？
3659 他のワクチンとの接種間隔「13日以上」を推奨
3660 「護送船団」開発周回遅れ　国内業界、失った競争力
3661 新型コロナ緊急事態宣言後、急性心筋梗塞の重症合併症増
3662 不必要なスタチンRCTで冠動脈疾患が3000件超発生、中国
3663 体外受精による新生児はテロメアが短い
3665 アスピリンで高齢者の大腸がんリスク減
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

時間生物学の醍醐味である位相反応を一面で解説しましたが、おわかりいただけましたでしょうか。要するに、生物の体内時計の周期は地球の自転よりも若干遅いので、それを調整するために光による位相反応が必要なのです。面白いのは、ある時点を境に位相反応が体内時計の竜頭（りゅーず）を左に回すか右に回すかが変わるのです。そのある時点こそ、体温が最低となる時刻なのです。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