ぐっすりーぷ
Vol.12 No.6
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

残念ながら、もしも
睡眠時無呼吸症患者が新型コロナに罹患したら・・

中華人民共和国（以下、中共）の武漢から発生した新型コロナウイルスが世界中に撒かれて未曽有のバイオハザードとなりました。この大災害を引き起こした中共に、米国ミズーリ州が４４０億ドルの損害訴訟を起こし、各国が追従して総額およそ1京円の損害を請求するといわれております。しかし、中共と関連の深いわが国は欧米のようにはできませんので、この損害を東日本大震災の「復興特別所得税」に加えて、国民ひとりひとりが負担することになるでしょう。その経済的負担を考えると、現下に施行されている政策が必要性の薄い金銭ばらまき政策にならないことを祈るばかりです。

さて本題の、睡眠時無呼吸症と新型コロナの関連という話題に移りましょう。参考にしたのは２０２１年2月発行のSleep Medicine Reviewsという学術雑誌に掲載された「A systematic review of COVID-19 and obstructive sleep apnea」という論文です。結果は、

⑴睡眠時無呼吸症の原因となる併存疾患があると新型コロナ肺炎による死亡率が高い

⑵睡眠時無呼吸症の治療を受けていた患者（訳者注：治療が必要なほど重症な睡眠時無呼吸症患者）は新型コロナ肺炎の死亡率が高い

⑶新型コロナは睡眠時無呼吸症の診断法や治療法の選択に影響するため新たな方法の模索が必要である

この⑵の結論に驚きましたが、彼らは「ＣＯＲＯＮＡＤＯ」という追加研究で6月には詳細を明らかにするとのこと、それまでは訳者注として説明したように理解したいと思います。

ＣＰＡＰは機能的残気量を増加させ低酸素を生じ難くする作用があり、無症状や中等症以下の新型コロナ肺炎に使用されております。より自然な呼吸に近いマウスピースはさらに安全に使用できると考えております。

1面　「新型コロナに罹患したら・・」
「須田会長の簡単手料理」
「気になる医療ニュース」
2面　「いびき症」に効果 レーザー手術の巻」

須田会長の簡単手料理
フライパンでおつまみ４

「春キャベツと新玉ネギのワイン蒸し焼き」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

春は新ジャガなど美味しい野菜が沢山出回る季節ですが、今回は春キャベツと新玉ネギの甘さを感じてもらえる料理をご紹介します。

材料は春キャベツ、新玉ネギ、ベーコン、粉チーズ。まずキャベツは大きさにもよりますが芯をつけたまま八つ割りくらいにカット。フライパンに入れた時蓋が閉まる高さにしておいて下さい。新玉ネギは皮を剥いて1センチ位の輪切りにしておきます。ベーコンは細切りにし、少し油を引いたフライパンでじっくり脂を出しながらカリカリに焼いて取り出しておきます。次にその脂でキャベツと玉ネギを両面サッと焼き目が付くまで焼き、塩と黒胡椒を適量振ったら白ワインを全体に振りかけ、蓋をして弱火でじっくり蒸し焼きにするよう火を入れていきます。白ワインが無かったら日本酒でもいいですよ。時間は5分～8分くらいでキャベツがしんなりとしてきたら玉ネギにも火が通っているので火を止めますが、ここからがポイント。すぐに盛り付けるのではなく、蓋をしたまま2分ほど待つと余熱で野菜に火が入り甘みが増します。白い玉ネギが透き通ってくるのが目安ですね。さて野菜をお皿に盛り付けたらベーコンをキャベツと玉ネギに載せ粉チーズを振りかけ、仕上げに黒胡椒を香り付けに振って出来上がりです。ベーコンの脂をで焼いた柔らかな春キャベツはほんのりと甘く辛みの無い新玉ネギも加熱することでグッと甘みが増しています。カリカリベーコンの食感と粉チーズのコク、旨味を絡めながらシンプルな春野菜の美味しさを存分に味わって下さい。

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

レーザー手術の巻　その2

今月の気になる医療ニュース

3720 COVID-19、退院後に再入院・死亡率上昇
3721 早産児は青年期・若年成人期の向精神薬処方率が高い
3722 AZの新型コロナワクチン　血小板減少を伴う血栓症は稀
3723 重度肥満のNAFLD患者、肥満手術でがんリスク低下
3724 新型コロナウイルスワクチンの接種方法で注意喚起
3725 日本人はCOVID-19に対する意識が低い？
3726 厚労職員さらに２人感染　老健局関連は計１７人に
3727 武漢の新型コロナ抗体陽性率は7%未満
3728 COVID-19流行下で母親のうつや不安が増加
3729 わずか2週間で新型コロナウイルスを人工合成する技術を開発
3730 新型コロナ外出禁止令で米国民の体重増加
3731 認知症の人にワクチン、同意確認「丸投げ」で現場混乱
3732 モデルナ製新型コロナワクチン、接種半年後も高い予防効果
3734 薬剤性の口唇ジスキネジア、アセトアミノフェン併用で抑制
3735 COVID-19退院後も多臓器のダメージが長期間続く
3736 口腔機能低下があった高齢者は、認知機能低下リスク高
3737 新型コロナ、退院後在宅酸素療法で死亡率と再入院率低下
3738 新型コロナ肺炎、通常肺炎より「問題あり」
3739 遅延性ジスキネジア治療薬を承認申請
3740 高血圧患者の原発性アルドステロン症検査率1%未満
3741 ファイザーの新型コロナワクチン、接種後感染は7000例中4例
3742 新型コロナ抗体カクテル療法を年内にも申請
3743 世界の全死亡の7.2%が運動不足に起因
3745 コロナ予防接種2回目の「倦怠感」、初回の3倍近く
3746 2回目接種の翌日に仕事するのは難しい
3747 長期化、「寝たきり」も　コロナ後遺症
3748 新型コロナ軽症例の1割で8カ月後も症状遷延
3749 2回目の予防接種後に「猛烈な倦怠感で動けなかった」
3750 新型コロナワクチン、初回接種後に高齢者の入院が大幅減少
3751 COVID-19既感染者も再感染リスク
3752 副鼻腔炎患者で脳の機能的結合性が低下
3753 モデルナの新型コロナ変異株ワクチン、南アフリカ型などに効果
3754 宇宙空間での骨格筋の衰え、人工重力が抑制
3755 米国務長官、台湾のWHO総会参加を要求
3756 夜食が翌日の仕事のパフォーマンス低下を招く？
3757 COVID-19妊婦は死亡や合併症のリスクが高い
3758 新型コロナの大規模クラスター阻止へ積極的な抗原検査活用
3760 未成年者の日焼けマシン禁止は医療費削減効果が高い
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

新型コロナワクチン。恐縮ですが、私たち医療者はファイザー製のワクチンを先行投与させていただきました。痛みは刺入部を中心に三日ほど続き、そちらを下にして寝られなくなります。副反応のアナフィラキシーはショックになる前に気道粘膜が腫れて空気が通りにくくなります。同じように気道に問題のある無呼吸症患者は注意が必要です。問診では睡眠時無呼吸症であることを必ず伝えてください河

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