睡眠時無呼吸症患者は
新型コロナウイルスの罹患率は8倍、重症化率は２倍
- CPAPによる悪影響の可能性は？-

世界各地で、新型コロナワクチン接種が始まっております。日本においても医療従事者、高齢者、基礎疾患の順で接種がスタートし、本学の歯科医師も新型コロナに対するワクチン接種の打ち手として協力できることになりました。顎や顔面の腫瘍など大きな手術を行う口腔外科の歯科医師は普段から全身麻酔や手術の研修を受けて、その際にに様々な医療行為を学んでおりますが、まさに虫歯の治療を行う歯科医師にとっては初めての、しかしとても良い経験になると思います。

さて、先月号にて「CPAP治療」が新型コロナ患者の死亡率を高めるかどうかの結論が6月に報告されると予告しましたが、残念ながら「CORONADO」の続報は本号に間に合いませんでした。

睡眠時無呼吸症患者は新型コロナウイルス感染症の罹患率が8倍・重症化率が2倍と米国ノースウェスタン大学の研究グループが報告しました。その結果を受け厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会の予防接種基本方針部会は優先接種対象の基礎疾患（左表）に睡眠時無呼吸症を加えております。現在、新型コロナ罹患者にCPAP特有の為害作用があるのか不明ですが、とにかくワクチンで罹患を予防することが得策です。

接種順位の上位に位置づける基礎疾患を有する者について

1.　以下の病気や状態の方で、通院／入院している方

1. 慢性の呼吸器の病気
2. 慢性の心臓病（高血圧を含む。）
3. 慢性の腎臓病
4. 慢性の肝臓病（肝硬変等）
5. インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病
6. 血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く。）
7. 免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む。）
8. ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
9. 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
10. 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）
11. 染色体異常
12. 重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
13. 睡眠時無呼吸症候群
14. 重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、又は自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している場合）

2.　基準（BMI 30以上）を満たす肥満の方

＊BMI30の目安：身長170cmで体重約87kg、身長180cmで体重約97kg。

ぐっすりーぷ
Vol.12 No.7
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

1面　「新型コロナ罹患8倍重症化2倍」
「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・兄弟 レーザー手術の巻」

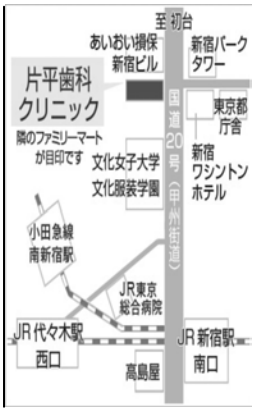
須田会長の簡単手料理
フライパンでおつまみ5
「塩麹豚とジャガイモの玉ネギ煮込み」

支援会会長　須田　和行

新潟バーベキュー協会会長

これから夏を迎え汗をかきやすく疲れも溜まります。そんな夏にぴったりの食材が疲労回復にいいビタミンB1を豊富に含む豚肉。そのビタミンB1の吸収を高めてくれるアリシンという成分を含む**玉ネギ**と、『プロテアーゼ』というタンパク質分解酵素でお肉を柔らかくする**塩麹**とを組み合わせた料理です。

まず4人分で400g位の豚肩ロース肉ブロックに市販の塩麹をまぶして袋に入れ空気を抜いて一晩冷蔵庫に入れておきます。玉ネギ2個は5㎜位の薄切り、豚肉と相性の良いジャガイモは大きければ4つ位に切ります。深めのフライパンか鍋に油を引き、塩麹を拭った豚肉全面に焼き色を付けます。ここでポイント。塩麹が焦げやすいので火加減は中火位でじっくり焼いて下さい。焼き色が付いたら一旦取り出し、余分な油をペーパーで拭き取ったらスライスした玉ネギを敷いて豚肉を置きます。ジャガイモを肉の周りに置き、肉の上に残りの玉ネギを載せて白ワインかお酒を適量振り蓋をして火を付けます。ここから極弱火で一時間半位煮ますが、途中で一度豚肉をひっく返して下さい。できあがりは玉ネギも肉もとろとろに仕上がっていると思います。後は塩胡椒をお好みで振って頂くか、粒マスタードを添えてもいいですね。豚肉の脂と一体化した玉ネギ、ジャガイモの甘みと塩麹で柔らかくなった豚肉の旨味が感じられるとてもシンプルな美味しさです。お酒やワインのお供はもちろん、御飯にのせて食べても抜群の美味しさだと思います。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

レーザー手術の巻　その3

今月の気になる医療ニュース

3761 COVID-19患者は脳波異常率が高い
3763 透析患者では新型コロナワクチンの効果低下
3764 成人ICU生存者は退院後に自殺・自傷リスク上昇
3765 ファイザー製ワクチンが変異株7種にも有効、9割に中和抗体
3766 英の少数民族は新型コロナの有害転帰リスクが高い
3767 慢性副鼻腔炎は脳の活動に影響を与える？
3769 新型コロナ重症化の有力因子発見、アジア人特有の可能性
3771 新型コロナに対するコルヒチン治療で注意喚起
3772 卵巣がん集団検診による死亡減少効果認めず
3773 ピロリ菌が遺伝性乳がん・卵巣がんと同じ機序で胃がん
3774 肥満がCOVID-19に及ぼす影響は男性の方が大きい
3775 米FDAがメンソールタバコを禁止へ
3776 20歳未満でのHPVワクチン接種が子宮頸がん予防効果高い
3777 認知症はCOVID-19による入院・死亡の危険因子
3778 地中海食による認知症予防に新たなエビデンス
3779 早期口腔がん、SLNB頸部陰清が待機的郭清に非劣性
3780 抗うつ薬やオピオイドによるセロトニン症候群に注意！
3782 喘息の重度増悪リスクは3剤併用で低下
3783 脳底動脈閉塞、血管内治療が有意差示せず
3784 外来診療の学び方――単なる見学にさせないための具体策
3785 CABGとPCI、後の記憶力低下率に差なし
3786 COVID-19ワクチンは妊婦に有効、変異株にも抗体反応
3787 妊婦の新型コロナ感染で胎児死亡や早産リスク上昇
3788 新型コロナウイルス陽性者の多くに発疹
3789 「瘢痕化」未確認だと胃がんを見逃す恐れも
3790 脳内出血既往で虚血性脳卒中や心筋梗塞のリスク上昇
3791 夜間覚醒が長期心血管・死亡リスクに影響
3794 統合失調症患者の自殺リスク、若年成人が最も高い
3795 ビニールシート等による空間遮蔽がマイクロ飛沫感染の一因
3797 妊娠中のコロナ感染による新生児のリスク
3798 外来診療で納得感と満足感を持ってもらう秘訣
3799 長期間にわたる睡眠薬の使用の効果は？
3801 加糖飲料摂取で若年女性の大腸がんリスク上昇
3802 死亡リスクが上昇しない新定義の「代謝的健康」
3803 睡眠薬の長期服用者は睡眠薬を止めるべき？
3804 感染症対象に下水モニタリング
3806 細い針で接種してもコロナワクチンの効果は損なわれない
3808 デキサメタゾンで術後の合併症と死亡は減るか
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

ワクチンの打ち手として歯科医師に白羽の矢が立ちました。先の大戦下でも終戦間際に軍医不足を補うために僅か6か月の医科研修で戦地に赴いた歯科医師がいたと聞きます。まさに国を挙げての新型コロナとの戦いです。

嘗て1941年に何故日米開戦を回避できなかったのか、眼下2021年に何故オリパラを回避できなかったのか、私たち自身が後世に説明しなければなりません。（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