ぐっすりーぷ
Vol.12 No.12
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

## 睡眠学トリビア

# 私たちを支配する３つの時刻

## 標準時　地方時　個人時

地球は自転方向の東に向かって24時（1440分）で一周しますので、360度に刻まれた経度の1度は4分間の時刻の差に相当します。

兵庫県明石市に東経135度の子午線が通り、ここの時刻が日本の標準時です。明石市よりも東に位置する東経140度の東京都や新潟市は明石市の経度よりも5度大きく、この地では標準時よりも20分早く時間が進んでおります。この子午線との経度の違いを時間に換算して加減した時刻が地方時です。その例を挙げると、日本で一番早く朝日を見ることができる北海道根室市納沙布岬は東経145度49分で地方時が標準時よりも40分以上も早く、日本国の西端の沖縄県与那国町は東経122度55分で地方時が標準時よりも50分近く遅れております。もしそこで標準時の午前7時に起床すると、納沙布岬の人は地方時の7時40分まで寝ていたことになり、与那国町の人は地方時の6時10分には起床したことになります。

個人時（筆者の造語）は、体内時計による時差を加減した時刻です。体内時計は深部体温が最低値となる時刻（ナディア）を基準としますが、本紙ホームページの自動診断でクロノタイプ（MSF）として近似した値を求めることができます。

睡眠学や時間生物学で時刻を正確に論じるには、標準時ではなく地方時や個人時で補正した時刻を用いなければなりません。最近、この個人時こそが日中の眠気と深いかかわりがあることを発見をし、第20回日本睡眠歯科学会に報告したところです。

1面　「標準時、地方時、個人時」
「しょっぺ店　長岡　串鐵」
「気になる医療ニュース」
「いびき症三兄弟　減量治療の巻」
2面

## 「しょっぺ店の楽しみ方32　長岡　串鐵（くしてつ）」

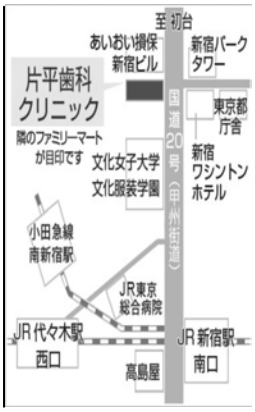
支援会会長　須田　和行

新潟バーベキュー協会会長

最近新潟市外で飲むことも多く長岡駅周辺にも馴染みのお店ができました。今回お邪魔した「焼き鳥串鐵」さんもそんなお店の1つです。長岡駅大手口を出て左に曲がりしばらく行った辺りが県内有数の歓楽街殿町界隈。その踏切のすぐそばに赤い提灯が目印のお店があります。

店頭が駐車場なのでちょっと入りにくいですが、まずは入店しカウンターの端に陣取ります。奥には座敷と後ろにはテーブル席もありそれなりに店内は広さがありますね。さあ生ビールと串焼きと参りますが、串は1本100円から150円位が中心価格ととってもリーズナブルなので沢山食べたい派としてはありがたいですね。つまみにキムチも頼み、生で喉を潤しながら待つことしばし。

店内はシーツという焼き鳥の焼ける音とタレのいい香りが漂いたまりません。お待ちかねの焼き鳥は塩・タレごとにまとめてお皿にドドーんと迫力で、タレは甘からず塩っぱからずのいいお味。塩焼きもふっくらジューシーに焼けてますねぇ。他のメニューはと探したら、小山のようなボリュームでキャベツに納豆ソースがかかってる名物料理らしい納豆サラダというのを発見。納豆は大好きだけどさすがにボリュームありすぎでしょ、って事でパスして海鮮チヂミを注文。ふんわり柔らかでビールが進みます。入店時は時間も早く空いていた店内もあっという間に地元民らしき人達で溢れ活気が出てきました。やはり美味しくてリーズナブルで気取らないお店は繁盛しますよね。飲んでしっかり焼き鳥食べてお腹いっぱいだけどお会計は3000円台と良心的。長岡駅周辺で飲みたいときは足を運んでみたくなるしょっぺ焼き鳥店でした。




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

## 減量治療の巻　その3

## 今月の気になる医療ニュース

3421 32%の医師が副作用を心配してPPIの投薬中断
3422 うつ病、双極性障害に共通の腸内細菌叢の特徴
3423 電子たばこ使用者は視力障害リスクが高い
3425 新型コロナに罹患した半年後も約4人に1人が遷延症状あり
3428 死前喘鳴の予防にスコポラミンが有効
3430 子どもの「スマホ依存」改善に向けた特定臨床研究を開始
3432 高齢者の降圧治療強化、薬剤追加か増量か
3433 甲状腺機能低下症とうつ病の関連性は予想以上に低い？
3434 COPD増悪、肺塞栓症検査追加で転帰改善せず
3435 肥満度とニンジン摂取頻度の関連に影響するSNPを発見
3436 脳卒中後の集中的なリハビリには最適なタイミングがある
3437 鼻茸あり慢性副鼻腔炎にデュピルマブが最も有益
3439 がんの細胞膜を「硬くする」操作により、転移を抑制の可能性
3440 入院コロナ患者、治療量の低分子ヘパリンで死亡減
3441 母親の職種により死産リスクに差、国内全数調査データより
3442 在野の老医が見抜いていた原因、仮病からの脱却
3443 慢性膵炎患者の半数に骨粗鬆症や骨減少症
3444 運動で乳がん患者のCRP値が低下
3445 ギャンブルで「無謀な賭け」に至る心理的メカニズム
3446 久光製薬、貼り薬の不織布マスクを発売
3447 疲れ・かすみなど80%が目の悩み、在宅勤務者はケア意識高
3448 新型コロナ外来患者への抗血栓療法は無益
3449 慢性腰痛の心理学的治療、疼痛緩和効果が1年後も持続
3451 ASD児への初期対応で注意すべきポイント
3453 幼少期のトラウマが心臓病やがんに影響
3454 一人住まいの大学生は肥満リスク「高」
3456 子の脳内ストレス活性、授乳時の母親のストレスが関連
3457 慢性腰痛患者の痛みを心理療法が緩和
3458 35-44歳での高血圧診断で認知症リスク上昇
3459 小児の肥満、症候性肥満除外のポイント
3460 高齢の「ごみ屋敷」ディオゲネス症候群の臨床的特徴と予後
3461 小児の近視、アトロピン継続で進行抑制
3462 鉄分不足は心血管疾患の発症リスクを高める？
3463 ADHD患児の多くは成人後も症状が残存
3466 食べ物の好き嫌いが社会不安障害と関連？
3467 1日4杯以上のコーヒー摂取で肝硬度が低下
3468 高血糖ほど歯を喪失、奥歯の割合に大きな差
3469 先天性心疾患患児、疾患重症度高いほどIQが低い

（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

## 編集後記

日本の標準時は明石市の地方時です。東京には東京の、新潟には新潟の、読者の皆さんには皆さんの地方時があります。夏季に時刻を繰り上げるサマータイムの導入は地方時を考慮すべきです。

個人時がますます多様化していることが体内時計やクロノタイプの計測で明らかになってきております。もっと生活時間の多様性が許される社会とならなければ、概日リズム睡眠覚醒障害はさらに増加していくでしょう。（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