明けましておめでとうございます
SAS支援会会長 須田和行

皆様あけましておめでとうございます。

この2年近く続いたコロナ禍も少し落ち着いた感もありつつ、変異株の問題など予断を許しませんがだんだん収束に向かっていくのではないかという気がします。今年の干支は「壬寅（みずのえとら）」で「陽気を孕み、春の胎動を助く」、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるということらしく、厳しかった時代から新しいものや考え方が生まれてくるであろう今年に多いに期待したいものです。

新しいと言えばぐっすりーぷの号外でも紹介されたとおり、日頃お世話になっている河野先生が今年7月で日本歯科大学を定年退職され、新潟市中央区紫竹山のこばやし内科クリニックに新設される「すいみん医科歯科センター」の名誉所長に就任されるとのこと。今後のご活躍に期待したいと思います。また奥様が開業されている新潟市中央区西堀通「こうの歯科医院」でも睡眠歯科や口腔外科の診療をなさるとのことです。

河野先生とは先生の前任地の新潟大学時代から２０年以上のお付き合いになりますが、幸い「すいみん医科歯科センター」のある新潟市中央区紫竹山は自宅からも近く河野先生の移動に合わせて私も転院させていただき、そこでＳＡＳ支援会の活動やぐっすりーぷの発行を継続したいと思っております。

私事になりますが1年前から運動と食事の見直しにより半年で１０キロのダイエットに成功した反面、昨年秋にはビール検定3級から2級へと合格し、今年秋には合格率１０％を切る難関のビール検定1級に挑もうと日々ビールの勉強に励んでいます。新しい事に挑戦するのはとてもワクワクする事ですし、いつまでも好奇心を持って前向きな気持ちで過ごしたいと心がけています。今年1年が皆様にとって前向きで素晴らしい年になることを祈っております。本年もどうぞよろしくお願いします。

ぐっすりーぷ
Vol.13 No.1
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
「新年の挨拶　会長　須田和行」
「新年の挨拶　事務　広報　同門」
「気になる医療ニュース」
2面
「いびき症三兄弟　減量治療の巻」

皆様　明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。昨年も２０２０年と同様に大変な環境の中で生活を送ってきました。このような環境下で私は、二つのことを学びました。一つは、環境の変化に対応してこそ種の存続が維持できること。人類もウィルスも同様です。二つ目は、私たちは、良好な人間関係によって心の安定が満たされるということ。自分でコントロールできる感情の質が自分の人生の質に繋がると心に刻み、変化する環境の中で、体調を管理し、良好な人間関係を築き、平穏な明るい２０２２年を過ごしましょう。

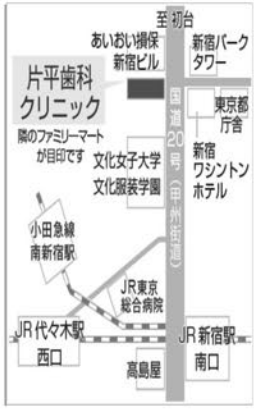
ＳＡＳ支援会　広報　長北敏弥

昨年は新型コロナで明け暮れた１年でした。ワクチンの3回目接種が予定通り進み、何とか収束してくれることを願っています。そして、今年も皆様にとって良い年でありますように良い睡眠が続きますように願っております。河野先生の定年後もＳＡＳ支援会は継続しますので、皆さんもご協力をお願いします。

同門会　恩田晃（恩田クリニック）

明けましておめでとうございます。今年は寅年。虎は千里往って千里還ることから千里の數に住むといいます。新潟大学から割愛で移って２２年、いよいよ定年退職、紫竹山と西堀通に新たな住み家を築きます。

ＳＡＳ支援会　事務局　河野正己



医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

謹賀新年

謹んで新年の御祝詞を申し上げます。
皆様におかれましては幸多き一年でありますよう、心からお祈り申し上げます。
2022年（令和四年）元旦

日本歯科大学新潟病院　睡眠歯科センター
http://www.ngt.ndu.ac.jp/hospital/dental/service/center03/index.html
http://www.sleptwell.jp/　（睡眠障害自動診断とクロノタイプ疫学調査）

河野正己教授（センター長・口腔外科教授）
睡眠歯科センター：猪子芳美准教授　鈴木渚子臨床検査技師
内科：大越章吾教授　長谷川勝彦准教授　廣野　玄准教授　渡邊和彦講師　河野　茜(大学院)
外科：大竹雅広教授
耳鼻咽喉科：五十嵐文雄教授

〒951-8580 新潟市中央区浜浦町 1-8　025-211-8224（外来）

連載「いびき症 三兄弟」　原作 河野正己

減量治療の巻　その4

今月の気になる医療ニュース

3470 早期産で後の高血圧発症リスク上昇
3471 出生前抗うつ薬曝露と学業成績に関連は
3472 女性糖尿病患者は認知機能低下リスクが男性よりも高い
3475 日焼け防止行動で骨密度は低下しない
3477 閉経後の骨密度、25年間で平均10%減少
3478 生活保護受給者は、2型糖尿病の有病割合が高い
3479 審査腹腔鏡は局所進行胃がんに有益か
3480 オピオイド慢性使用で注射薬物使用リスクが8倍に
3481 痛風治療薬の真相～情けが仇となる!?～
3482 薬物療法や幹細胞移植なしでHIVが自然完治
3483 リチウムで双極性障害とうつ病の自殺関連事象減らず
3484 祖母の脳は孫の脳とシンクロする
3485 治療抵抗性統合失調症、クロザピン処方率「高」
3486 ファイザーワクチン2回接種後90日以上経過で感染リスク上昇
3487 チューインガムで術後イレウスが低減
3488 レビー小体型認知症、p-tau高値で認知機能低下
3490 ベテラン名医集めたクリニック　大病院退いても専門性生かす
3491 げっぷに関する初の疫学調査――うつや睡眠障害と関連に
3492 「ファクターX」日本人特有の未知の要因
3493 保険診療収入「減った」69%、保団連調査
3494 免疫抑制薬の使用中でもコロナ重症化リスクは上昇しない
3495 モデルナ製ワクチン、ファイザー製より有効性わずかに高い
3496 新型コロナ殺傷するメモリーT細胞、日本人は既に備えている
3497 病院再編 上越、佐渡を重点指定　厚労省財政支援
3498 医療・健康系大学に転換　新潟薬科大学
3499 「極度の疲労」が特徴か　新変異株で南ア医師団証言
3500 宇宙滞在は脂質代謝に大きな影響を及ぼすと判明
3501 ファイザーワクチン追加接種で感染率が大幅に低下
3502 低妊孕能女性は帝王切開リスクが高い
3503 低酸素・低温が発毛抑制
3504 ソーシャルメディアの使用は抑うつと関連
3505 パンデミックで正規雇用労働者でも希死念慮が増大
3507 統合失調症と双極性障害は本当に異種の疾患か
3508 重症COVID-19を飲酒検査のように呼気で検出する新技術
3509 コロナ禍で「学校に行きたくない」と回答した子どもは38%
3510 妊娠高血圧症候群歴で更年期のホットフラッシュリスク上昇
3512 身体活動とパーキンソン病の全死因死亡に用量反応関係
3513 「諦め」にシータ波が関連、脳波リズム制御で認知活動に変化
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

連載しておりました「いびき症三兄弟」もいよいよ最終回となりました。これで三兄弟とお別れして、次回から過去に本紙に掲載された睡眠にまつわるトリビアを振り返って掲載します。ご期待を。

定年退職までの半年をどう過ごすか。筑波大学から戻った河野　茜博士に積年の課題を託し、その研究もいよいよ終盤を迎えております。楽しみながらその成果を見届けることとしましょう。（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

TEIJIN
患者さんの Quality of Life の向上がテイジンの理念です。
帝人ファーマ株式会社　帝人在宅医療株式会社
〒100-8585 東京都千代田区霞が関3丁目2番1号

FUKUDA DENSHI
医療機器専門メーカーとして、さらなる発展を目指します。
フクダライフテック北信越(株)
0120－159－303