すいみん医科歯科センターの研究

日本居住者およそ7万人の調査 睡眠時間は6.8時間

睡眠障害の程度 (PSQIG値) は7.0点 (JESS値) は8.0点

2022年6月30日) 第47回日本睡眠学

時刻、 0点となり、これを標準時刻、 中央値で6.8時間、 その結果、日本居住者の睡眠時間は 報告がありませんので、このデータ 居住者の睡眠動向を調査した過去の 最終的に74,974件の資料を分 などの理由でデータを除外したため、 た唯一のビックデータになります。 こそが日本居住者の睡眠動向を調べ しました。これだけの規模で日本 眠気(JESS)は中央値で8 (PSQIG) は中央値で7. 個人時刻などで詳細に解析. 睡眠障害の程 地方

> きます。 りにしてお

次

にフライパ

と生姜、二

ンにごま油

たものを報告する予定です。

少し油が回って火が通ってきた

鶏がらスープの素、塩、

うぞお試しあれ。

が出てきたら砂肝を入れます。

ンニクを入れて軽く炒め、

香り

の演題で報告します。 眠動向調査T7万件のデータの解析!」 睡眠学会の総会で「日本居住者の睡 動診断アプリの利用者の匿名資料を 歯科本部(こうの歯科) ムページ上で利用可能な睡眠障害自 ぐっすり―ぷ・患者支援会のホ (医学・歯学) が第47回日本 すいみん医科歯科センター の河野

> モンが大好きな私が特にハマっ て食べているのが砂肝です。

庶民のグルメ、焼き鳥やホル

新潟バーベキュー協会会長

すが、このアプリの利用者はすでに 続記入、科学的に不可解な記入内容 読者のみなさんはご存知と思いま 同一人の連 今回は、

10万人に達しております。

唐住地などの記入漏れ、

ができるのでぜひやってみてく のですが、自宅でも簡単に料理 お店で食べる砂肝串も美味しい

長ネギは青

い部分も含

じん切り、

ンニクはみ

めて斜め切



もいいです 理に使って 皮が苦手な 感を味わえ るのでコリ いて別の料 ますよ。銀 ずに調理す コリした食 人は取り除

厚さに切っておきます。生姜は 千切り、二 ま2つに切り分け5ミリほどの ね。まず砂肝は銀皮を付けたま

付けのごま油を垂ら 合わせ、

いた砂肝は歯応えもあってプリ と二ラの香り、そして辛みの利 のピリッとした辛み、ニンニク プリに仕上がり ネギ生姜

ます。 にも、 お酒のおつまみ 飯に乗せて丼に あつあつの白御 あるい そのまま は

味しさが味わえるので、 今回は12個入って約300円 ととてもリーズナブルでこの美 のありがたいの ね。 はそのお値段。 と言っても砂 してもいけます しかしなん

2面 1面 「思い出のぐっすりーぷ」 「気になる医療ニュース」 「日本居住者フ万人の調査」 「須田会長のフライパンつまみ」

〒951-8061 新潟市中央区

フライパンでおつまみ 1

銀皮を取ら 炒め物です。砂肝についている

料理方法は沢山ある中、今回は ださい。醤油で煮たり揚げたり

ここでコチュジャンを入れまし ちょっと甘辛くしたかったので 胡椒を入れて炒めます。 今回

ら火を止め、仕上 と全体に火が通った 醤でもあるいは無 感を残したいのでサッ て長ネギを投入。 でもOKです。 お好みで豆板 げ

あいおい揖仔 新宿バーク タワー 新宿ビル 片平歯科 クリニック 東京都 庁舎 隣のファミリーマート 新宿 ワシントン ホテル が目印です 文化女子大学 文化服装学图 小田急線 南新宿駅 JR東京 総合病院 JR 代々木駅 R新宿駅= 西口 南口

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

して完成。

にニラを入れて混ぜ

最後に香り

The Good Sleep Archives

2022年5月号

「??時差ぼけ??」

(4) 第1巻5号(2010年9月)

落ちるのをご存じですか? ると負け試合が多く勝率が

ております。 移動した場合と東に移動し それによる時差ぼけは西に た場合とでは異なるのです ?間の時差があるのですが 地球は西から東に自転し 実は西地区と東地区に三 飛行機で西か

変わりません。 西地区で試合しても勝率は 東地区のチームが

が辛いでしょうか?。

ん多くの人は、

早く起きる

す。 方が辛いと答えると思いま した選手が不利となる理由 これが西から東へ移動

役に立ちますよね これも睡眠学、 面白い

が機能セファログラムにて厳密 では日本睡眠学会の歯科専門医

な病因診断を行っております

体内時計を調整する方法

「時間療法」

があります。

選手は大活躍です。 のチームが東地区で試合す 属するシアトルマリナーズ 置くチームですが、 は米国の西地区に本拠地を 今年も大リーグのイチロ 彼が所 西地区

が短くなって時計を早め

るのは

時間、

遅らせるの

更に移動しますと、

Н

体内時計を一日あたり早

ければなりません。

逆に西

は三時間が限度です。

西から東に移動する場合は

間遅く起きるのと、 時間早く起きるのと、三時 日は長くなって時計を遅ら から東へ移動しますと、 た分だけ早く起きることに せなければなりません。 なります。さて皆さん、三 にがって、西から東に移動)た選手は一日が短くなっ どちら

す ら西 することになります。 解消するのに七日かかりま 日三時間ずつ遅らせても としたら・・・、ニ+一 経由して東海岸まで行った は米国の西海岸から日本を 日の調整で十分です。 時間を早めるわけですから じの差、 一時間の時差を三日で解消 日一時間ずつ、すなわち への移動ではたった 西周りですから 東か で

今月の気になる医療ニュース

3635 逆流性食道炎の発症予測因子が明らかこ

3636 50-74歳の乳がん検診、15%が過剰診断と推定

3637 治験中のがんの薬が「老化治療薬」に生まれ変わる

3639 腎不全の脳梗塞病型と退院時機に使い帰の関連を解明

3641 共食の機会を月に複数回以上もつことが高齢者の体重減少予防

3642 ボクロン株感染による入院抑制にはワクチン3回接種が必要

3643 急ピッチのワクチン接種で「逆こ迷路に入った部分も」

3644 「復温するまでは死に非ず」低体温下の心停止

3646 口唇口蓋裂児の「精神運動発達」の遅れ、成長に伴い減少する

3647 コロナワクチン接種で突発性糞師タリスクは増えるのか

3648 スマホ読書中は深い呼吸が減って読解力が低下する

3650 患者に重粒子線治療、6割超が「勧める」

3651 心不全の理解しておくべき新たな危険因子

3652 頭頸賠防ん、放射線治療+週1回シスプラチンが非劣性

3653 自殺死亡者に未診断の自閉症が多い可能性

3655 新型コロナの母子感染はまれ

3656 ネアンデルタール人の骨格から現代人の腰痛の原因を探る

3657 精神の"正常"と"異常"がコロナ禍で見直された

3658 コロナ流行下で認知症高齢者の超過死亡が増加

3659 スマホアプリによる子への減塩指導で、親が減塩を達成

3660 花粉症の人の特徴解明、スマホアプリを用いた医療ビッグデータ

3661 若年成人期の多量飲酒でアルコール関連がんリスク増加

3662 うつ病でドライアイ症状が悪化か

3664 月経不順や希発月経がある女性はNAFLDリスクが高い

3665 右だけに出る頸椎の回旋障害「そろそろステロイド」で済ませるな

3666 高強度の運動で肥満心不全患者のリスク低下

3667 心疾患合併・非心臓手術への「麻酔料視点」の導入求める

3670 高齢者はコロナ感染で認知機能低下リスク上昇

3671 COVID-19、腹臥位で転り配り善せず

3672 外傷性出血性ショックへの病院前輸血、優越性示せず

3673 島津、AD診断補助向けアミロイド測定サービス

3674 心不全·CAD合併の非心臓手術、優先順位の考え方示す

3675 GERDの夜間逆流、ウェアラブルデバイスで抑制

3677 たクロン株の抗体保有率は3割弱、横浜市大

3678 糖尿病と認知症をつなぐメカニズムとは

3679 開業医が知っておきたい孤独な高齢女性の心血管疾患リスク

3680 コロナ禍の身体活動は格差大、低所得/低学歴ほど少ない (記事はファイルしてありますので、ご覧下さい)

病因診断を受けない患者がおり 研究に用いています。 るなんて考えられませんでした。 11でも無呼吸の原因を探る 分析データをPCで解析でき |眠時無呼吸の診断を受け したビックデータを疫学 ンターネットにより渉猟 編 後 10万件

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
- 睡眠に関する耳より情報や豆知識

BEC

)BSS

 \mathbf{x}

- ⑤ 日本睡眠学会認定機関の紹介
-)BSS



こばやし内科 れ みん 医科番科・ンター 医科本部

せんので、すいみん医科歯科セ AP以外の治療法を選択できま

病因がわからないとCP

の歯科本部(こうの歯科

内科·歯科

河野 茜

小林義昭 中央区级州16 025-246-5600

こうの歯科

れ みん医様をセンター 歯科部 歯科・口腔外科 河野美砂子 河野 茜 中央区西堀通5 025-226-6050

古町心療クリニック れいみ、医科機科グルーフ

心療内科·精神科 村竹辰之

中央区西堀前6 **025-224-7771**





BEC

Des