ぐっすりーぷ
Vol.13 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

ぐっすりーぷＳＡＳ支援会が医科歯科統合した睡眠医療を目指す

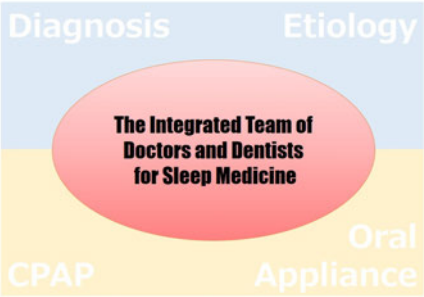
「すいみん医科歯科統合チーム」事業を開始

The Integrated Team of Doctors and Dentists for Sleep Medicine

ぐっすりーぷＳＡＳ支援会はホームページ上で医師や歯科医師の有志を募ってマッチングさせ、日本中に「すいみん医科歯科統合医療」を実践するチームを育成する事業を開始します

現在の睡眠時無呼吸症の医療は病気を診断する医師、病気の原因（病因）を診断する歯科医師、ＣＰＡＰ治療を行う医師、マウスピース治療を行う歯科医師と見事に二分化されております。そのため歯科医師による病因診断を受けずにＣＰＡＰ治療しか選択できない患者や医師による病態診断を疎かにして効果が足りないマウスピース治療を延々と継続する患者が発生しております。わが国の健康保険では医師と歯科医師の業務が厳密に分けられておりますので、睡眠時無呼吸症のように医科と歯科の狭間の疾患では、このようなことが頻繁に起こってしまいます。

そこでＳＡＳ支援会では、河野教授が実践してきた医科歯科を統合した睡眠時無呼吸症の治療（日本内科学会雑誌２００４年）を希望する患者がいるなら日本のどこでも受けられるようにするマッチング事業を先生の定年を機に行うことになりました。（詳細はリニューアルしたホームページをご参照ください）。



すいみん医科歯科統合チーム

1面　「すいみん医科歯科統合チーム」
「須田会長のしょっぺ店の楽しみ方」
2面　「気になる医療ニュース」
「思い出のぐっすりーぷ」

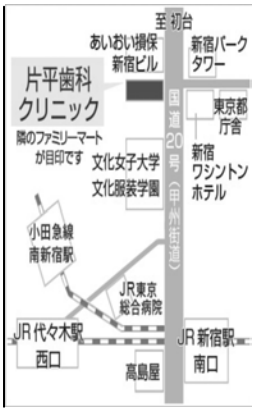
しょっぺ店の楽しみ方
「酒田・鶴岡食べまくり編」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

先日3年ぶりに山形県酒田市、鶴岡市へ行ってきました。目的は「食の都庄内」食べまくりの旅。新潟から日東道を使い2時間半余りで酒田市みなと市場内の「小松まぐろ専門店」さんに到着です。

こちらのお店は数ヶ月前にテレビ番組「おもウマい店」でも紹介され、盛りとコスパの良さでぜひ行きたいと思っていたお店で、お昼時と言うこともあり平日にも関わらず４０分待ちという盛況ぶり。ネギトロや鮪がタワーの様に盛られた有名な山鉾丼というメニューもありますが、さすがに無理だろうと言うことでつぶ貝・甘エビ・まぐろ中トロの三種中トロ丼を注文。これで１２００円と味も値段もお得な丼でした。

そして夜は酒田の繁華街にある、自家製蟹味噌豆腐など地元食材を使った料理で評判の居酒屋「三代目兵六玉」さんへ。山形の地酒と山菜天ぷらやガサエビの唐揚げなどお腹いっぱい堪能しました。ひっそりとした酒田の夜の街ですが、こちらのお店の店内は大賑わい。いいお店はちゃんと繁盛してますね。酒田で一泊し翌日はクラゲの展示で有名な鶴岡の加茂水族館へ行くので、途中にある「ばそき屋」さんという庄内焼きそばで有名なお店で昼食です。カウンターと小上がりで１４席の小さな田舎のお店ですが、平日昼で待ちが出る程の人気店で盛りがハンパない！注文した豚玉中盛りは通常の焼きそば2倍近くはあろうかという量に柔らかく煮込んだ豚肉、目玉焼きが乗ったビッグサイズ。庄内焼きそば特有のあと掛けソースをたっぷりかけて頂くと、想像したよりあっさりとした味付けでペロリと完食しちゃいました。隣県の山形「食の都庄内」、なかなかやりますね。



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

The Good Sleep Archives

睡眠相後退症候群とは？

（４）第１巻７号（2010年１１月）

睡眠相後退症候群とは「夜を愛するふくろう人間」の病気です。程度が軽い場合は「宵っ張りだね」で済みますが、宵っ張りの結果、朝起きれなくて学校や仕事に行けないとこの病気です。

しかし、家人の努力で無理して起こせば、本当は睡眠相後退症候群であっても、単なる睡眠不足になってしまいます。

「早めに寝ればいいだけだろ」と思う人がいるでしょう。「そう思っても早く寝れない」のがこの病気です。じゃ「睡眠薬飲んでく寝ろ、と・・・」。しかし、単純な不眠症と思って睡眠薬を飲んで寝ても、翌日の朝はいつものように眠いのです。

・睡眠の仕組み・

睡眠は二つの仕組みが重なって起きます（Two Process Theory）。ひとつは睡眠物質（疲労物質）が蓄積して眠くなる仕組み、もうひとつは体内時計によって自動的に眠くなる仕組みです。睡眠薬で睡眠物質を補っても体内時計は調整できません。だから睡眠薬を使っても本来の体内時計の時間に眠くなってしまうのです。

要するに、体内時計を調整しなければ治せない病気なのです。でも体内時計を調整する簡単な方法がない今は、体内時計に逆らわないのも一手かもしれません。夜が得意な人は夜に、朝が得意な人は朝に仕事をするとか、なかなか寝付かない人は眠気が来るまでじっくりと待つのはいかがですか。

睡眠薬は安全で便利ですが、決して体内時計を改善するものではありません。この疾患で睡眠薬を使い続けるのは避けた方がよいと思われます。

最近の研究動向から

もしかしたら、体内時計を調整するのは、薬物よりも食物の方が効果があるかもしれないそうです。食物で治療ができるなら安くて安全でいいですね。（河野）

今月の気になる医療ニュース

3682 糖尿病患者の心血管疾患予防に最適なスタチンは？
3683 妊婦の睡眠時間や身体活動量が、子の自閉症診断と関連する
3685 左房機能の低下で認知症リスク上昇
3686 高血圧に対する腎除神経術、3年後も効果持続
3688 小児期の心血管危険因子は成人期にも影響
3689 減塩食で心不全患者の心血管関連事象減らず
3691 術中の積極的加温で周術期合併症減らず
3692 昼寝が未就学児の学びに役立つ可能性
3693 手術中の血液製剤によるアナフィラキシー発生が過小報告
3695 アボカドが心臓の健康を守る？CHDリスクは最大21%の差
3696 一般成人にコロナワクチン4回目接種判断は時期尚早
3697 花粉曝露で乳児の呼吸器症状リスク上昇
3699 50歳以上の新型コロナ罹患者、診断後半年間は帯状疱疹発症
3700 小児の寒冷蕁麻疹はアナフィラキシーリスク高い
3701 ASD児、共同注意の異常が大きいほど言語の概念類推能力低
3703 アキレス腱断裂、手術と保存療法の患者報告転帰に差なし
3704 コロナ患者の頭痛、2割が3カ月後も持続
3706 オミクロン優勢期にコロナ小児の入院増加
3707 勃起不全治療薬の常用で眼疾患リスク上昇
3709 糖尿病性潰瘍、皮下脂肪の細胞老化が原因の可能性
3710 人工冬眠は低体温療法の本来のメリットを最大限に生かせる
3711 コロナワクチン4回目接種で短期的なリスク低下
3713 SGLT2iで糖尿病がない心不全患者の入院リスク低下
3714 プライマリケアでの皮膚がん検診導入で過剰診断の懸念
3715 携帯電話使用で脳腫瘍リスクは増えず
3716 コロナの低酸素血症に腹臥位は無益
3718 健診で糖尿病を指摘後に未受診となる集団を予測するモデル
3719 生物学的情報に基づく「ギャンブル障害判別器」の開発に成功
3720 ピロリ菌感染が胃がんの予後改善に関わる免疫応答を誘導
3721 初回ICD作動後の心室頻拍アブレーションで死亡減
3723 めまい患者の神経画像検査、受診6カ月以内の実施率は20%
3724 SNSの交友関係の豊かさ、社会的サポートの豊かさと相関しない
3726 冬眠を行わない動物で冬眠によく似た状態を実現することに成功
3727 コロナワクチン2回目接種後に心筋炎リスク上昇
3728 HFpEFはHFrEFよりフレイルが多い――YOSACOI研究
3729 髄膜炎ワクチンで若年者の淋菌感染症有病率低下
3730 出生前ステロイド曝露による産児の神経学的リスク
3731 雪山遭難での低体温からの回復は、ある種の冬眠なのか？

（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

皆さんご存知の三つの時刻（第12巻12号）。その中の地方時刻を計算するには皆さんの居住地の経度が必要です。それがわからないと、地方時刻やそこから派生するパラメータが計算できません。

すいみん医科歯科統合チームという新規事業が始まります。医師と歯科医師が密に協力することによって、安全で効果的で快適な睡眠医療を多くの皆さんに提供できると信じております。ご支援ご協力いただけると幸いです。

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

こばやし内科
すいみん医科歯科センター　医科本部
内科・歯科
小林義昭
河野　茜
中央区紫竹山6
025-246-5600

こうの歯科
すいみん医科歯科センター　歯科本部
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
すいみん医科歯科グループ
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前６
025-224-7771