Į

遅れて始まること」と記載されて の時間感覚。 療を実践しております。 資格を取得しました。 おります。この傾向は九州一円で 在する、日本本土とは異なる独特 巾の名嘉真歯科医院と浦添市のM を学び日本睡眠学会歯科専門医の **新潟病院で睡眠医学と時間生物学** (集会・行事などが予定時刻より ィム」はウィキペディアで「ウチ / 一タイム(沖縄タイム、 さて、今回の話題「ウチナータ cデンタルクリニックで睡眠医 は、日本の南西端沖縄県に存 または、沖縄にお 現在は名護 沖縄時

得られたデータを解析して沖縄県 障害・クロノタイプ自動診断から 居住者の睡眠動向を調査し、 **武輝先生が報告します。** される日本睡眠歯科学会に名嘉賞 11月18日から20日まで開催 AS支援会のホー 読者はご存知のぐっすりーぷら ムページの睡眠

認定睡眠医療機関の日本歯科大学 名嘉真武輝先生は日本睡眠学会

県では「薩摩時間」、奄美群島で 宮崎県では「日向時間」、鹿児島 も見られ、福岡県では「博多時間 が生じないことがわかりました。 明石市に定められており、 感としての著しい眠気や睡眠障害 分ほど前進していることが判明し、 ていることにより体内時計が50 原因ではないかと考察しました。 や西日本各地の「ご当地時間」の 準時との時差が 「ウチナータイム があります。 都の那覇市とは30分ほどの時差 これが地理的な時差を相殺し、

日本列島は小さくない は 「島時間」と呼ばれております



欧州の地図に日本列島を重ねると東はロシア国境、 はスペインにまで至ります。 西

かし、日常的に標準時で生活し 日本の標準時は東経135度の 名嘉真武輝先生は標 沖縄県

Vol.13 No.10 SAS支援会

〒951-8061 新潟市中央区 西堀配の5番町 こうの歯科 (担当:河野) 025-226-6050

2面

「思い出のぐっすりーぷ」

「気になる医療ニュース」

reservatores estates

1面

「沖縄ウチナータイムの解明」

キャンプ飯のススメ

漬けをつまみに飲んでいると熱

燗の日本酒がじわーっとお腹に

ま

支援会会長 新潟バーベキュー協会会長 須田 和行

まってきたので三条市の下田に キャンプに行ってきました。 木々も少し色づき始め秋も深



噌だれと長ネギの旨味がたまり モツ炒めをつまみに。濃厚な味 めながら飲むビールは最高です 帰り温泉で汗を流し、夕陽を眺 3日のキャンプでの楽しみはや がキャンプのベストシーズンだ ルで乾杯し、キャンプ飯定番の はり「キャンプ飯」ですね。日 を使いたいのはもちろん、2泊 マットなども新調したのでそれ と私は思っています。 テントや 食材も豊富で虫の少ないこの秋 夏の暑い時期よりも気温が低く さが格段に違います。 同じ料理を食べても美味し まずはビー

ます。

お腹もある程度満たされ

槯

さにキャンプ至福の時間であり 沁みていくのがわかります。

り

炭火でじんわりと焼いてい

ひだの所に水滴が溜まってきま ると下から水分が上がってきて 茸焼き」で。椎茸に軽く塩を振 たので最後は軽めのつまみ

の季節に欠かせないのが温かい ませんね。そして朝晩冷えるこ 火を入れて賞味。 んを用意し、炭火でじんわりと 今回は既製品ですがおで あつあつの大



違ってきますね。 の中に広がります。焼き方一つ ジューシーな旨味と香りがお口 速頬張ると肉厚な椎茸の食感と パサパサになるので絶対にひ す。これが食べ頃のサイン で普通の食材も美味しさが全然 くり返してはいけませんよ。 そして揺らめ 早

濡らした杉板に乗せて炭火のグ 日本酒の熱燗に早速変更ですね。

でありました。

を飲みながら夜が更けて行くの

く焚き火の炎を眺め、

ウイスキー

子のツーンと鼻に抜ける辛さも

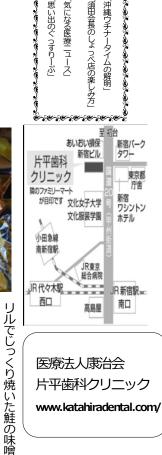
心地よいです。おでんと来れば

おでん種を頬張り、

添えた和辛

玉子、

昆布と私の大好きな



医療法人康治会

片平歯科クリニック www.katahiradental.com/ なるいびきの発

The Good Sleep Archives 原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」 セイルエフェクトについて

(8) 第2巻8号(2011年8月)

上げ気道を狭 は軟口蓋を押 力が発生し の気流の差で 蓋の上面と下

ま

発生した揚

する、これが 口蓋が原因と

軟口蓋断面のカーブ が強い 差が大きいほど、 、 カニズムで 軟口蓋の揚 飛行機が着陸する際 大きくなります。

翼の上下面の長さに すなわち

ープフゥ、 このような人の軟 プフゥ」と息を

状態 (写真) 「カモメが飛んだ 専門的には

がります。河呼吸症候群の予防にもつな

に増えることを望みます。

メディアがこの報告を機会

生物学に関心を持つ個

こばやし内科

れ みん 医科番科・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

さて、 睡眠中に ロか

口呼吸が始まる前に の手術で切除が可能です

に切って

因は軟口蓋の弛

んで伸び

粘膜ですので、

ことになります

セイルエフェクトの原

しまえば効果もい

セイルエフェクト 鼻呼吸できない

す。 を増すように、 ほど揚力が大きくなりま 軟口蓋が長

軟口蓋の下面

(口側の面)

ついて解説しましょう。

今回は軟口蓋のカモメに

にフラッ

プを延ば

て揚力

には飛行機の翼のように軟

る前兆です。 が通っても、 です。 けないで口に洩れる状態 いことで鼻が詰まりやす エフェクト いびきをかき始め 鼻に呼気が回らな 呼気は鼻に抜 鼻からの吸気 (帆効果

編

後

時無呼吸症候群に近 りすると、いよいよ睡眠 なければならなくなった くなったり、口呼吸を-クロ

利用があるなかで沖縄県のデー 者の睡眠動向を調査しました。 メカニズムを解明できました。 には日本全土から10万件の ん千件足らずでし タイムの時間生物学的 ノタイプ自動診断サイト 縄県でも睡眠医学や時間 学会に向けて沖縄県居住 原那覇市で開催される ムページの睡眠障害 たがウチ

こうの歯科 れ みん 原料解析シター 歯科な部 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

れいない医科機科グルーフ

心療内科·精神科 村竹辰之

中央区西堀前6 **025-224-7771**

今月の気になる医療ニュース

第13巻10号

3866 急速な嗅覚低下でのちのアルツハイマー病を予測

3868 OSAの軟組織手術で炎症マーカー改善

3869 睡眠薬処方の注意点――薬剤師の視点から

3870 筋クランプ (こむら返り)

3871 発達障害の診療はどのように行われているのか

3872 睡眠薬処方の注意点――薬剤師の視点から(後編)

3873 ステロイド薬の使用で脳の構造が変化する可能性

3874 低リスクAFにも早期の洞調・料断・竹益

3875 発達障害の診療で行われる代表的な検査を知る

3876 血液型で脳卒中早期発症リスクが分かる?

3877 妊娠中の新型コロナワクチン接種で乳児の重症化リスク低下

3878 ビタミンDで成人の抑うつ症状緩和の可能性

3879 片頭痛治療に革命を起こした薬

3881 COPD増悪の評価、呼吸不全の評価

3882 鼻閉塞に非侵襲的高周波デバイスが有効

3883 ウォーキングは歩数と速さが重要

3884 古DNAでたどる黒死病の起源

3885 SGLT2阻害薬、HFpEF治療の基本薬としての地位が確立

3886 インフルエンザワクチンの接種で脳卒中のリスクも低下?

3888 小児COVID-19薬物療法のフローチャート示す

3889 発達障害の家族支援と治療で知っておきたいこと

3890 心拡張機能障害、睡眠時の無呼吸がリスク因子と判明

3891 心不全患者の塩分制限もやりすぎは悪影響

3892 人工呼吸導入に必要な思考プロセス、呼吸努力の判断の仕方

3894 妊娠糖尿病の妊婦、過度の体重増加で児のADHDリスク上昇

3895 急性心不全患者、BMI低下に伴い入院関連機能障害のリスク増

3896 心理社会的ストレス要因で更年期症状が悪化

3897 幼児や小児もlong COVIDになり得る

3898 ヒト言語機能、大脳左半球だけでなく「小脳」も関与と判明

3899 一部のアレルギー疾患が関節リウマチの発症リスクの上昇と関連

3900 慢性腎臓病のサルコペニア最前線

3901 透析開始2週後の高BMIが死亡リスクの低さと関連

3902 うつ病と双極性障害、遺伝的関連性認めず

3903 SGLT2阻害薬のドライアイリスク、GLP-1RAより低い

3904 脳卒中リスク患者のAF新規診断率、AIによるECG解析で向上

3905 ARDS患者には気管挿管か非侵襲的呼吸補助か?

3906 大動脈弁狭窄症への治療介入のタイミングは?

3907 COVID-19罹患から約1年後も血栓症ハイリスク

3908 ADHD年間発生率、子どもで2.5倍以上、大人で20倍以上増加

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

BEC

- ⑤ 日本睡眠学会認定機関の紹介



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。





) BES

BEC

FUKUDA DENESHI