ぐっすりーぷ
Vol.13 No.11
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　「名嘉真武輝先生の沖縄での口演」
「須田会長のしょっぺ店の楽しみ方」
「気になる医療ニュース」
「思い出のぐっすりーぷ」
2面

沖縄県在住の日本睡眠学会歯科専門医の名嘉真武輝先生が

第21回日本睡眠歯科学会総会・学術集会で最優秀賞を受賞

沖縄県では数少ない日本睡眠学会の専門医資格を有する名嘉真武輝先生は去る11月19日に沖縄県名護市で開催された第21回日本睡眠歯科学会総会・学術集会で研究報告し最優秀賞に輝きました。この研究は沖縄居住者846名の睡眠に関するデータから沖縄県居住者は早寝早起きのクロノタイプ（MSF）を有しており、日本の標準時に比較して30分、首都圏に比較して40分遅れの時差を早寝早起きの習慣で相殺していることが解明されました。

名嘉真武輝先生は現在、名護市の名嘉真歯科医院と浦添市のMicデンタルクリニックで睡眠歯科医療を実践されております。

しょっぺ店の楽しみ方36

「新潟駅前昼飲み編」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

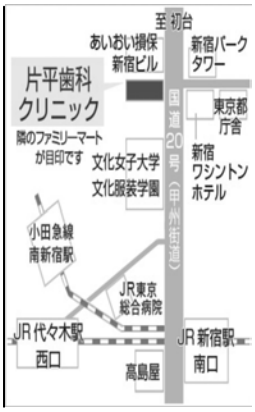
新潟駅近くで会合があり、午後の早い時間で終わったので久しぶりに昼飲みしてきました。

まずは通し営業なので昼間でも安心な王道の居酒屋、新潟駅前クオリスビル地下の「安兵衛本店」さんへ。実は私40年ほど前安兵衛チェーンで働いていたこともあり、親近感大なので

あります。階段を降りて入店しカウンターに陣取り、牡蠣フライ、煮込みを注文し、生ビールで渇いた喉を潤したら改めて店内チェック。カウンター、テーブル席にお座敷と全方位型の店作りで、メニューも揚げ物から焼き魚、食事モノのカツ丼まで相変わらず幅広いですね。接客してくれたのは安兵衛時代の後輩で、お互い歳をとったなと昔話に花が咲きました。

二杯目は黒生を注文して生ビールとハーフ&ハーフを味わい、定番の串焼き盛り合わせでぐびぐびとお酒が進みます。しめて3杯飲んだところでお店を後にし、飲み足りない飲んべえはもう1軒のはしご酒。駅目の前にあるビル1階奥の立

ち飲み「天下一」さんへ吸い込まれました。まずはホッピーの黒を注文してお口の中をさっぱりしたところで有はかきのもとおひたしを。県外の方にはびっくりされますが、新潟県人としては菊のおひたしは大好物の定番ですよね。そして珍しいキビナゴの一夜干しをつまみながらもう1杯。お店もちょっと落ち着いたところで店長と世間話でしばし盛り上がり、さすがにお腹いっぱいになったので、昼間からこれ以上飲んだらいかんと言うところで今回はこれにて終了しました。普段は昼からお酒を飲むことは無いのですが、まだ明るいうちからほろ酔いでいい気分になるのもたまにはいいものですね。



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

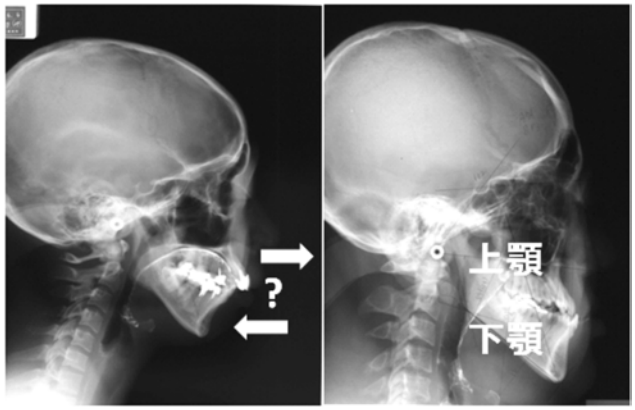
The Good Sleep Archives

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」
ー 上顎（あご）の異常について ー

（９）第２巻９号（2011年９月）

口蓋垂（のどちんこ）から軟口蓋へと話は進んで、今月は軟口蓋が付着している上顎に注目します。上顎、すなわち上あごのことです。顔の構造は、一階が口、二階が鼻、三階が眼です。上顎は一階と二階の間の天井に相当します。

日本の花、「桜」は花が咲いてから葉が出ますが、「山桜」だけは葉が花より先です。葉（歯）が花（鼻）より先ということで、上顎前突（出っ歯）のことを山桜ということもあるそうです。



さて、上顎前突（出っ歯）や下顎前突（受け口）は何を基準に診断するのでしょう。歯列矯正を行う場合は顔の表面を観て上顎と下顎の凸凹で診断するのですが、睡眠歯科では咽頭の凸凹（さしずめ裏顔？）を基準に診断します。矯正の先生が下顎前突（下顎が出ている）と診断しても睡眠歯科では上顎後退（上顎が下がっている）と診断することもあります。右写真は下顎前突に見えますが実は上顎が後退、左写真は上顎前突に見えますが実は下顎後退です。異常な部位を間違えて治療すると、医原性の睡眠呼吸障害を来たします。歯の矯正治療を受ける時には必ず「裏顔」の診断を受けることをお薦めします。河

今月の気になる医療ニュース

3909 慢性気管支炎に対して辛夷清肺湯が著効した1例
3910 頚椎前方除圧固定術後の嚥下障害、喫煙の有無に注意
3911 C. difficile感染に糞便移植が有効
3912 精神症状患者の救急、御法度行為とピットフォール
3913 うつ病治療は小児期のトラウマに関係なく有効
3914 20-20-20ルールで仕事による眼精疲労を解消
3915 症候性コロナ患者の6.2%が症状の持続経験
3916 ブタの日本脳炎抗体保有状況2022、西日本中心に17県保有
3917 小児の肥満対策には2歳までの正しい食習慣の確立が重要
3918 便失禁に温水洗浄便座の使い方が関連
3919 落ち着かない患者を診たら常にアカシジアを鑑別に
3920 自己肯定感高める訓練でケタミンの抗うつ作用持続
3921 非入院COVID-19患者に脱毛や性機能障害など62の後遺症
3923 妊娠高血圧腎症、ニフェジピン徐放薬で血圧制御
3924 抗血栓薬休薬で大腸内視鏡検査後の血栓塞栓リスク上昇
3925 認知症、早期発症患者は自殺リスク高い
3926 乳幼児のコロナワクチン接種は安全か
3927 妊娠高血圧症候群で出生児の死亡リスクが上昇
3928 整形外科医、手術中に難聴リスクレベルの騒音に曝露
3929 コーヒーで死亡リスク低下、デカフェでも
3930 AIでパーキンソン病を検出・評価
3931 コロナ感染1年後も倦怠感や神経認知障害が持続
3932 歩数計を身に着けているだけで運動量が増える
3933 思春期にADHD診断受けてもQOLは変わらない
3934 腰椎椎間板ヘルニア、早期吸収の予測因子を特定
3935 高齢者の瞑想は認知症予防に有益か？
3936 マウスピースの噛みしめ訓練、義歯使用高齢者の咬合力など改善
3937 鉄欠乏性貧血の診療の盲点とコツ（前編）
3938 緑内障患者は過度な飲酒を避けるべき
3939 鼻中隔矯正術、小児の再手術率高い
3940 新型コロナBA.4およびBA.5株の病原性と増殖能はデルタ株より低
3941 正常眼圧緑内障、網膜アストロサイトが新たな治療標的候補に
3942 SGLT2阻害薬に腎結石形成抑制作用があることを発見
3943 コロナワクチン、12-17歳児は5-11歳児より効果持続
3944 臨床試験から見えるがん診療の変遷【頭頸部がん編】
3945 4割の米国成人がCOVID-19関連で虚偽の言動をしていた
3946 テレビゲームで小児の認知能力向上
3947 片頭痛は心・脳血管疾患発症のリスク上昇と関連
3949 心房細動、実は女性の方が高リスク？

編集後記

まさかやー、名嘉真武輝先生の快挙、おめでとうございます。私は、彼が勤務医時代に日本歯科大学新潟病院まで研修に通って、難しい日本睡眠学会の専門医試験を見事一度でパスした努力の人であることを知っていますので、当然の結果だと思います。

沖縄県を代表する睡眠学者として、睡眠歯科医療の専門家として、名嘉真武輝先生の今後のご活躍を期待しております。おめでとう。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

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