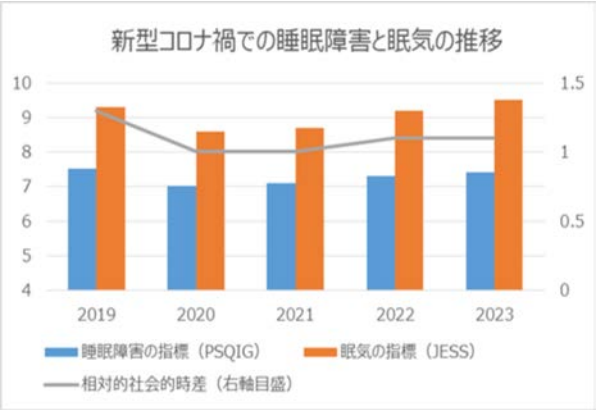
コロナ禍の方が良い睡眠だった

第48回日本睡眠学会定期学術集会で報告予定

ぐっすりーぷSAS支援会は、日本在住者の睡眠動向を調査するアプリを開発し、２０１５年からウェブサイトで無料公開しています（二面参照）。

この度、新型コロナウイルス感染症が日本在住者の睡眠動向にどのような影響を与えたかを調査するため、新型コロナウイルス感染症の流行前から流行の収束までのデータ79，978件を分析しました。

その結果、新型コロナウイルス感染症の流行中は、外出自粛や在宅勤務などの生活様式の変化により、日本在住者の睡眠は平日と休日の睡眠中間時刻が早まり、早寝早起きの朝型睡眠パターンへと変化しました。しかし、流行が収束してくると、多くの日本在住者が元の遅寝遅起きの夜型睡眠パターンに戻ってしまいました。さらに、新型コロナウイルス感染症の流行中には相対的社会的時差が縮小し、睡眠障害の指標であるピッツバーグ睡眠質問票（PSQIG）や日中の眠気の指標であるエップワース眠気尺度（JESS）が改善され、流行が収束してきて従来の生活が再開されると、相対的社会的時差が再び拡大し、睡眠障害や日中の眠気が悪化したことがわかりました（グラフ参照）。



この調査により、新型コロナウイルス感染症の流行が日本在住者の睡眠動向に大きな影響を与えていたことが明らかになりました。

ぐっすりーぷ

Vol.15No.5
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　「新型コロナ禍中は睡眠が改善」
「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」
2面　「思い出のぐっすりーぷトピックス」

しょっぺ店の楽しみ方 48

「高田仲町居酒屋みあり編」

支援会会長　須田　和行

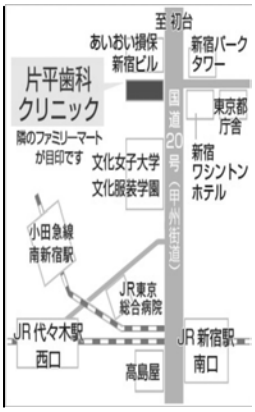
新潟バーベキュー協会長

出張BBQのため、久しぶりに上越市高田を訪れ、夜の繁華街、仲町に立ち寄りました。以前訪れたときは、コロナ禍で休業していたしょっぺえ焼き鳥屋が今回の目的地です。

仲町の入口から徒歩数分、儀明川沿いに位置するのが「居酒屋みあり」さんです。

正統派の縄のれん、焼き鳥の赤い提灯、黄色いビニール屋根、窓ガラスに貼られたレトロな感じのシールが、まさにしょっぺ店の王道を感じさせます。縄のれんをくぐって店内に入ると、シンプルな作りのL字型のカウンターがあります。右手奥には、既に居心地の良さそうな中年カップルと、こちらも常連らしきお父さん二人連れがいます。私は狭い左側のカウンターに座り、まずは日本酒の熱燗を注文しました。忙しそうな店主ですが、テキパキと暖かいおしぼりとキャベツのお通しを出してくれました。メニューを見て、タラの胃袋の塩辛チャンジャと砂肝、ネギ間の串焼きを注文しました。串焼きは2本で300円と、なかなかリーズナブルです。届いた熱燗をちびちびと飲みながら待っていると、串焼きが運ばれてきました。コリコリの砂肝にはレモンが添えられ、ネギ間は結構なボリュームがあります。しょぼい居酒屋だと、砂肝が小さくてガッカリすることも多いのですが、こちらは焼け具合が良く、美味しいです。

「うちのチャンジャは辛いよ」と店主の言葉通り、ヒーハーと言いながらチャンジャとお酒を交互に頂き、日本酒もおかわりしました。かなり年季が入った感じはありますが、お酒はちゃんとお湯で燗をつけてくれ、店主の雰囲気が良く、長居してしまいそうな良い感じのお店でした。こんなお店が近くにあるといいな、と思いました。



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

The Good Sleep Archives (24)

睡眠障害・クロノタイプの自己診断サイトの使い方

第６巻10号（2015年10月）

1

「ぐっすりーぷ」と検索して本会のホームページを探す（http://sleptwell.jpを入力しても可）。ホームページの右下の「スタート」をクリックして同意画面に移動する。同意をクリックして２の問診画面へ進む。

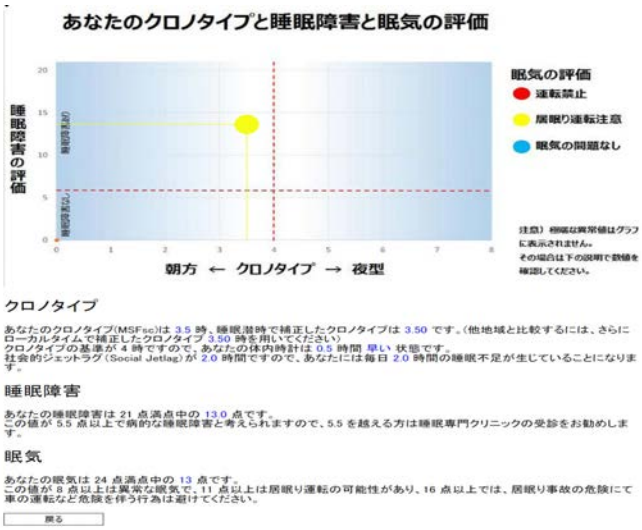
2

必要事項と睡眠に関する１８問の質問に答える。次画面で誤記入などを確認して、修正がなければ、３の評価画面に移動する。

3

グラフないし説明文にて、評価結果が示される。

この結果をあなたの生活習慣を見直すきっかけとしてご利用ください。



今月の気になる医療ニュース

4605 適応外使用で健康被害が出た場合の責任の所在
4606 がん患者に新たな段階的共同ケア介入で健康関連QOLが改善
4607 急性痛が持続したものが慢性痛…ということではない
4608 細菌性肺炎？器質化肺炎？それとも……
4609 予期せぬ妊娠とオゼンピックが関連？
4610 ストレス潰瘍予防のためのPPI、不必要な継続が退院後生存率低
4611 市販薬・サプリメントによる腎機能悪化が疑われた症例
4612 精神病性うつに有効な薬物療法は何か？
4613 低副作用のがん放射線治療　標的に集積
4614 医学生の英語力、コロナ禍のオンライン授業で向上
4615 認知症の興奮・過活動への抗精神病薬で死亡率上昇
4616 痛みを結石と自己判断もCTで動脈瘤破裂を確認
4617 新規胃がん発生メカニズム解明、バナナ成分を含む治療薬開発
4618 mRNAワクチンのカギは「自然免疫を活性化しすぎず」「壊れない」
4619 Subclinicalな心房細動に抗凝固療法は必要か？
4620 脳動脈瘤の形態変化は破裂の予測因子となりうるか
4621 早期の高用量抗精神病薬投与が発症を助長
4622 大学病院とタッグを組んで地域のPSVTを撲滅する
4623 膵がん血液バイオマーカー「APOA2アイソフォームズ」保険収載
4624 抗てんかん薬への出生前曝露で自閉スペクトラム症リスク上昇
4625 O型全血輸血が外傷患者の死亡率を低下させる！
4626 手術室での気管挿管試行回数減少にビデオ喉頭鏡が有用
4627 「心血管疾患」患者のいる家族は、うつ病リスクが増加する可能性
4628 高齢入院患者、せん妄で認知症発症リスク3倍
4629 妊娠糖尿病後の長期アウトカム
4630 1日たった2,600歩から心血管へのベネフィットが認められる
4631 慢性腎臓病と生体リズム
4632 COVID-19による嗅覚障害に点鼻ステロイド薬は効果なし
4633 メトホルミンの長期内服で注意すべきこと
4634 感染症診療の原則（前編）　切っても切れない三角関係
4635 「投与は最大68週」で本当によいのか
4636 なぜそんなに調べるの？アレルギー！？
4637 認知症の興奮・過活動への抗精神病薬に要注意
4638 早期パーキンソン病にリキシセナチドで運動スコアを改善
4639 肥満症治療薬ウゴービの現状と課題
4640 迅速承認されたがん治療薬半数以上が臨床的便益示せず

編集後記

新型コロナ感染症の流行が段階的に収束し、日本人の睡眠パターンは夜型から一時的に朝型へと変化し、その後再び夜型へと戻りつつあります。

急激な睡眠パターンの変化に適応できず、体内時計が大幅にずれてしまった場合、概日リズム睡眠覚醒障害の発症の可能性が考えられます。新型コロナウイルスに感染していないとしても、新型コロナ禍の影響で概日リズム（体内時計）に後遺症が生じる可能性があります。河

本紙のホームページが大きく変わりました

http://sleptwell.jp/

① 睡眠障害自動診断（その場で結果がでます）
② 本紙のバックナンバー（第１号から全号）
③ コミック『いびき症三兄弟』（全巻）
④ 好評いただいたトピックス集
⑤ 睡眠に関する耳より情報や豆知識

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
河野正己
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

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

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