

講演会・学会報告

6月 9日 浜浦祭 講演会

6月 21日 第18回新潟在宅呼吸両方研究会勉強会

6月 26-28日 日本睡眠学会第38回定期学術集会

六月九日の浜浦祭講演会には一六〇名近くの方々にご参加いただきありがとうございました。会場もほぼ満席、聴講者の真剣な眼差しを感じ、講師一同、良い緊張感の中、講演を務めることができました。

六月二十一日には新潟市内のホテルで奈良県立医科大学の山内基雄先生の睡眠時無呼吸症候群の多様性(病態は一樣ではなく違いがある)に関する講演がありました。上気道の形態と筋活動の反応性、呼吸制御システムの過剰反応性、覚醒閾値の低下という観点から多様性を検討し個別の治療対応を考えるべきだという趣旨で、日々の診療に役立つ内容でした。

六月二十六日から日本睡眠学会の定期学術集会が秋田市で開催されました。この学会の詳細は後日に報告いたします。

センターよりの連絡

今年も盛夏の八月は睡眠検査をお休みにし、検査機器の整備や新人検査技師の研修を行います。

九月よりは、通常通りの月曜日から木曜日までの週四日体制で開始します。検査をお待ちの患者さんにはご迷惑をお掛けしますが、どうかご容赦願います。

ぐっすりーぷ

Vol.4 No.7
SAS支援会

〒950-0962
新潟市中央区出来島2
ととや内
電話025-285-2133

1面 「講演会・学会の報告」
「いびき症 三兄弟 診断の巻」
「ねばねば食材」
「気になる医療ニュース」

2面

連載「いびき症 三兄弟」 原作 河野正己

診断の巻 その四



編集長のコラム

ねばねば食材 捧 千晶



先月号では口内ケアのお話をしました。口内に問題がなければ食べ物が美味しく食べられますよね。しかし、夏に入るとどうしても食欲不振になりがちです。そんなとき、皆さんは夏バテの予防、解消にどんなことをしますか？

私はねばねば食材を食べますよ。でも、そもそも何故、ねばねばが効くのでしょうか。ねばねば食材の代表である、山芋。暑くなってくるととろろ飯なんか最高ですよ。実はこの山芋にはジアスターゼが含まれています。ジアスターゼとは別名アミラーゼとも言われます。ジアスターゼは、炭水化物を分解し糖に変換する働き

を持つ酵素の総称。つまり、ご飯などの主食の消化を助けてくれて、胃腸の負担を軽くしてくれる成分なのです。ジアスターゼは胃薬にも含まれるように、胃腸の働きを助け消化不良を解消したり、胃酸をコントロールし胃もたれや胸やけを防止したりする働きがあります。このように、山芋はするつと食べやすいだけではなく、夏バテで弱った胃腸を回復させてくれる食べ物だったのです。まさに天然の胃薬ですね。他にもジアスターゼが含まれる食材として、大根やかぶがあります。酵素は熱に弱いので、やまかけや大根おろしといった生で食べる方法が効果的に摂取できます。また、酸化しやすい性質から、食べる直前にすりおろしたほうが良いでしょう。大根といえは、「大根役者」という言葉がありますよね。皆さんは何故このような言葉ができたかご存知ですか？「大根役者」とは演技

根があたった試しがない、つまり決して食あたりを起こさないことから、へたで当たらない(売れない)役者さんが、このように呼ばれるようになったそうです。この話から、いかに大根が胃腸に優しい食べ物かが分かりますね。他にも胃腸に優しい食材はたくさんあります。納豆にも様々な種類の酵素が含まれていますし、オクラの粘り成分であるムチンはタンパク質(消化酵素)と多糖類が結合した糖タンパク質です。ムチンは粘膜に付着しその表面を保護するので、胃かいようや胃炎などの予防や改善に役立ちますし、消化を助ける働きもあります。ねばねば食材が胃腸に優しいということには、こんな理由があったのです。胃腸の調子が悪い時や、二日酔いの時、食欲のない朝などには、ねばねば食材をメニューに入れてみてください。ね、みなさんも、夏こそ胃腸を元気にして、快適に過ごしましょう。

今月の気になる医療ニュース 熊倉ちあき

今日は運転免許に関する記事がありました。運転免許を更新したり取得する際、車の運転に支障を及ぼす疾患病気を隠す虚偽の申告をした場合に罰則が科されることになりました。自分自身の病気の危険性を知り、適切な治療を受けることの必要性を認識できれば必要のない法律かも知れません。

- 「うつだから不眠」にあらず不眠がうつ原因か、睡眠は翌日の情動にポジティブに作用
- 「もっと丁寧な診察を」と訴える患者
- ARDSに早期の腹臥位、死亡率低下
- NSAIDの血管リスク、従来型でも
- 遺伝子検査と予防切除、Dr. 中川のがんの時代を暮らす
- 医療機器普及の法案提出 自民、公明など4党
- 一部のスタチンでMIV発症増加か
- 協会けんぽ支援法成立 シルバー人材の救済も
- 胸腺にがんのリスク【米国癌学会】胃酸逆流が咽喉頭と声帯の癌のリスクに相関
- 軽度の人への対策強化を 予想超え認知症増も
- 子宮摘出と心リスク増えず【米国心臓学会】リスク高まるとする過去の研究と異なる結果
- 歯周病で認知症悪化 原因タンパク質が増加
- 手術成功に“weekday effect” 曜日追うごとに死亡リスク増
- 周術期の抗血栓薬使用に指針【米国神経学会】脳卒中予防と出血リスク、バランスが大切
- 小児睡眠時無呼吸、手術で改善
- 神経に作用「酒飲みたくない」…新種の薬酒剤
- 人から人感染、強く警戒 W10、新種ウイルス
- 睡眠時無呼吸、新たな指針発表 眠気や運転リスクの評価と管理の枠組み提供
- 性ホルモン値、心突然死と相関【米国不整脈学会】
- 中高年女性の顔のしみ、大きいほど動脈硬化進む
- 都道府県運営「緊急に」国保改革で財政審提言 負担増や給付抑制も
- 都道府県単位で大筋一致 国保運営、課題も指摘
- 糖尿病対策で医療費抑制 1.4兆円減と厚労相
- 道交法改正に募る不安 差別助長、排除を危惧てんかん患者らがシンポ「医療新世紀」
- 乳房切除、16施設が実施・計画…遺伝性がんで
- 病状の虚偽申告に罰則 無免許運転の対策も強化 改正道交法が成立
- 認知症高齢者462万人、新推計で160万人増
- 偏頭痛とうつ、脳萎縮と関連【米国神経学会】併発する患者は脳容積小さいとの報告
- 歩幅狭いと認知症リスク増…70歳以上調査

(これらの記事は外来待合室にファイルしてあります)

七月に入ると、新潟では毎年、大雨の心配がされま すね。私は雨の日も気分を明るくするために、明るい色のレインコートを買いました。気分も明るく、梅雨を乗り越えたいと思います。

六月はフェーン現象の影響などにより、たいへんな暑さに見舞われました。汗をかいたら水分と一緒に塩分を摂ることをお忘れなく。

編集後記

誰でも会員

睡眠時無呼吸症候群やその予備軍の単純いびき症や上気道抵抗症候群でお悩みの方なら誰でも会員です。会報の「ぐっすりーぷ」は病院にて無料で配布します。郵送をご希望の方は切手を貼って宛名を書いた封筒をご用意ください。

会員の声を募集中
「ぐっすりーぷ」への
ご意見やご要望を
お寄せください。

メールでの連絡は
totoya3@po.next.ne.jp

Manu thanks to all our sponsors

<p>こうの 歯科 歯科・口腔外科 河野美砂子 中央区西堀通5 025-226-6050</p>	<p>恩田 クリニック 心療内科・内科 恩田 晃 柏崎市東本町1 0257-21-6788</p>	<p>古町心療 クリニック 心療内科・精神科 村竹辰之 中央区古町通5 025-224-7771</p>	<p>ハイサンソリューズ 患者さんの Quality of Life の 向上がマイタックの理念です。 オートセットC オートセットCS TEJIN 東人ファーマ株式会社 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1</p>	<p>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</p>
---	--	---	---	---