

# ぐっすりーぶ

連載「いびき症三兄弟」 原作 河野正己

Vol.4 No.11  
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

2面

1面

「いびき症三兄弟 セファアの巻」  
「睡眠力と覚醒力」  
「魚のあれこれ」  
「気になる医療ニュース」

## セファログラムの巻 その三



誌上 講座

## 睡眠力と覚醒力

センター長 河野正己

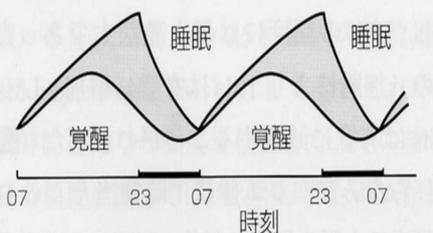
久しぶりの講座、今回は睡眠の仕組みと眠気の発生について解説します。

早速ですが、図はボルベリーが考えた睡眠の仕組みです。

上の線は脳内に貯まる疲労物質によって睡眠が起きる仕組み（プロセス）、下の線は生体リズム（体内時計）によって覚醒が起きる仕組み（プロセス）です。

眠気が先消費され、疲労物質が溜まって覚醒力が弱まって眠気が感じますが、後者（プロセス）による眠気は覚醒力、すなわち目覚めていようとする力が弱っているだけで、実際に寝てしまうことはありません。睡眠薬や

睡眠-覚醒サイクル



Two-Process Model Borbély 1982

覚醒が起きる仕組み（プロセス）です。

眠気は上下の線の差幅が広いほど強くなります。疲労物質が溜まって覚醒力が弱まって眠気が感じますが、後者（プロセス）による眠気は覚醒力、すなわち目覚めていようとする力が弱っているだけで、実際に寝てしまうことはありません。睡眠薬や

お酒を飲んで早めに寝てしまうと、疲労物質が先に消費され、覚醒力が残ってしまいます。そして、眠くても寝れないといった奇妙な状態に陥ってしまいます。

詳細は病院発行のアイワイ通信1月号で。

編集長のコラム

# 魚のあれこれ 捧 千晶



海域に対して少ない数字となっています。これは、調理に手間がかかることや、食の欧米化によって魚を食べる機会が減少したためです。魚が大好きな私としてはとても残念な傾向です。新潟では、魚介類がたくさん食べられるから安心だと思えますよね。しかし、新潟は魚介類が美味しい地域ですが、水揚げ量は全国で36位と実は意外と少ないのです。いまでは魚について多くのことが解明されており、保存技術も発展しました。そのため水揚げ量が少なくても、国内外を問わず、様々な産地の新鮮な魚介類がいつでも美味しく食べられます。

すっかり寒くなりましたね。みなさん、体調はいかがですか。冬といえば魚が美味しい季節です。ということで、今回は魚の話のしたいと思えます。

豊富な水産資源に恵まれた日本ですが、食用魚介類の自給率は約62% (平成20年) であり、

私たちがよく食べるマグロは、マイナス50度で保存され運ばれます。この温度が、マグロの酸化を抑えるのに適しているためです。このように、魚介類は種類によって保存に適した温度があります。低温保存は微生物の増殖を防ぐことができるため、より低い温度での保存が望ま

れます。魚は0度では凍らないため、家庭ではチルドで貯蔵しましょう。

長期の貯蔵には冷凍が向いていますが、解凍の仕方が重要です。冷凍後、急激に温度を上げてしまうと魚肉の細胞が壊れてしまいます。そのため、解凍する際には氷水につけ、長時間をかけて解凍しましょう。そうすることによって、魚の美味しさを損なうことが防げます。

これからの時期は佐渡の寒ブリが美味しいですが、寒い時期に全ての魚が美味しいわけではありません。魚によって脂が乗る時期は異なり、例えばニギスは6月に脂が乗って旬となります。このように、魚の変化をうまく把握すれば、一年中美味しい魚を選ぶことができます。何気なく魚を食べる前に、その魚について少し調べてみると面白いですよ。最近では果物の風味がする魚も登場しています。これを機に、いろいろな魚を食べてみてはいかがでしょうか。

## 今月の気になる医療ニュース 熊倉あき

運転に支障をきたす病気を理由とする運転免許の停止・取り消し処分が急増しているそうです。理由は死傷事故の続発・免許更新の際の持病の虚偽申告に対する刑罰の新設により警察がドライバーの病状把握に積極的に乗り出したからとのこと。病気があるからといって必ずしも運転ができなくなるわけではありませんが、問題は治療が必要な病気を放置したり、虚偽の申告をする事だそう。

- 143. 関越道バス公判 弁護側医師が証言
  - 144. 外国人 医療費未払い3300万円
  - 145. 乳歯を保存するプロジェクト 放射性物質を測定
  - 146. スtent留置患者の手術リスク判明
  - 147. ペースメーカー 必要?優先席の携帯OFF 規制指針緩和
  - 148. 横浜市大が肥満への漢方薬効果を解明
  - 149. 下校3児はねた76歳に実刑認知症指摘されたのに
  - 150. 花粉症 夜悪化の仕組み解明
  - 151. 韓国医師の性犯罪多発 警察庁発表、4年で2倍に
  - 152. 癌死要因「喫煙から肥満」肥満は癌死の重要な寄与因子の1つ
  - 153. 携帯電話利用のSpO2新測定機器 ハルスオキシメータ発売
  - 154. 財務省、診療報酬増に難色 医療費効率化を求める
  - 155. 歯周病、スタチンで改善 歯肉炎治療で動脈硬化軽減の可能性
  - 156. 時差ぼけしないマウス 防止薬開発に期待、京大
  - 157. 自殺発生率20%以上減 男性と高齢者、対策導入で
  - 158. 住民の心臓病リスク高まる英米で 航空機の騒音調査
  - 159. 女性も飲酒増で脳卒中 国内初の大規模調査結果
  - 160. 心血管リスクで睡眠時無呼吸症検査、推進か、
  - 161. 睡眠時無呼吸、ウサギで再現
  - 162. 全身の病気とも関係 予防歯科
  - 163. 朝に多い心筋梗塞、睡眠時無呼吸症候群が関係か
  - 164. 糖尿病女性に頸動脈硬化も進む
  - 165. 病気で免許・取り消し激増
  - 166. 米ダイエット食、29人が肝炎発症 厚労省「注意を」
  - 167. 母乳育児で子の肥満リスク軽減 岡山大グループが確認
  - 168. 本当は困っていても否定認知症のサインとは
  - 169. 眠気なし「不自然でない」 関越バス事故、専門家証言
- (これらの記事は外来待合室にファイルしてあります)

**早**いもので、もう11月です。そろそろ忙しい季節になりますね。私の冬の目標は、運動することです。毎年、寒くなるコタツから出られないため、どんどん健康とは遠い生活に向かっています。

**今**年こそ、夏の自分に負けないくらい活発に過ごそうと思えます。 捧

### 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

## Many thanks to all our sponsors

### 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

### 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

### 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

ハイサンシリーズ

患者さんの Quality of Life の向上がテイクの理念です。

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

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