

おかげさまで ぐっすりーぷ
発刊 5年目です



明るい話題が多い
年だといいですね。

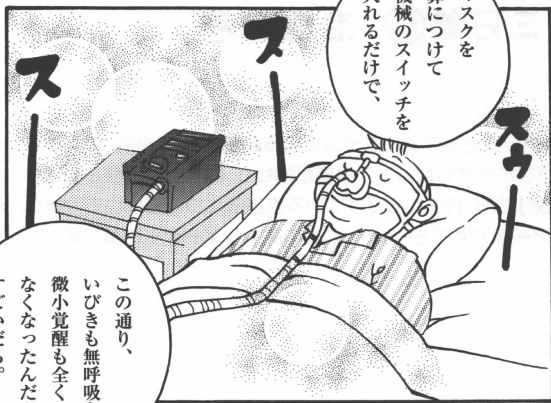
謹賀新年

新年の「挨拶」

会長 須田和行

(ぐっすりーぷ社長)

皆様、あけましておめでとーございませう。旧年中は支援会の活動に御理解、御協力を賜り誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い致します。さて今年の十干十二支は甲午(きののえうま)。「甲」は大樹、「午」は馬を表して、伸びる・発展する、そして勢いよく活発な動きというイメージになるようですね。昨年アベノミクスで上向きに転じた景気も諸費税アップが控えていますが、土まにならって大いに上昇し、勢いと活気のある世の中になつて欲しいなと思ひます。



マスクを鼻につけて機械のスイッチを入れるだけで、

この通り、いびきも無呼吸も微小覚醒も全くなくなつたんだよ。すごいだろ。



わしのは簡単だ。

このシーパップっていう魔法の器械だよ。

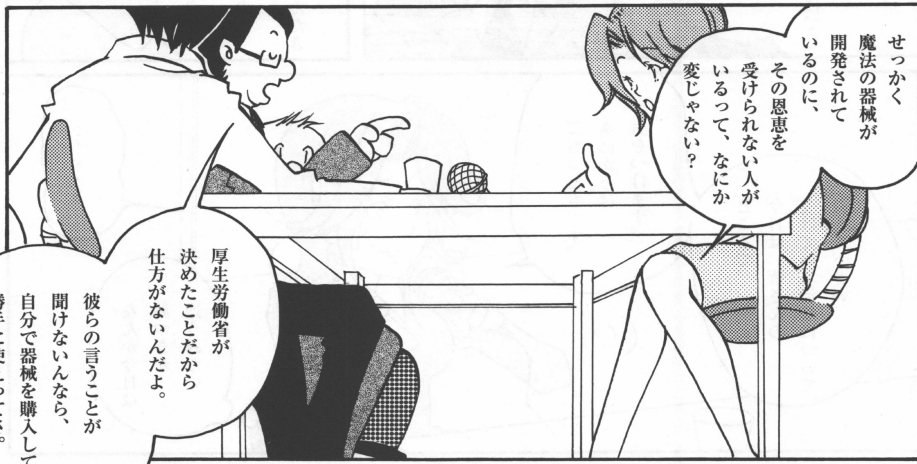


MOUTH PIECE

上気道兄さん、僕のいびきはマウスピースですっきりとれましたよ。

私も無呼吸兄さんのような器械を使ったかったんだけど健康保険が利かないって言われて、仕方なしに、こんなちっぽけなマウスピースを使わされてるんだ。

いびきはちよつと残つてゐるようだけど、昼間の眠気はすっかりとれたんだよ。



せっかく魔法の器械が開発されてゐるのに、その恩恵を受けられない人がゐるって、なにか変じゃない？

厚生労働省が決めたことだから仕方がないんだよ。彼らの言うことが聞けないんなら、自分で器械を購入して勝手に使つてさ。

ぐっすりーぷ

Vol.5 No.1
SAS支援会

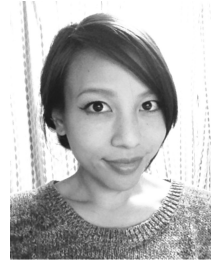
〒950-0962
新潟市中央区出来島2
ととや内
電話025-285-2133

1面 「謹賀新年」
「いびき症三兄弟 治療の巻」
「お正月は日本酒」
「気になる医療ニュース」

連載 「いびき症三兄弟」 原作 河野正己
治療の巻 その二

お正月は 日本酒の話

編集長 捧 千晶



お正月といえは、やはり日本酒。新潟県は、一人あたり

きです。他にも、チョコレートや魚介類、ステーキなども相性が良いですよ。日本酒の味わいも多様化しているため、様々な料理に日本酒を合わせることも意外な相性の良さを発見できます。

の日本酒消費量が最も多い県です。美味しい水や米に恵まれ、これらを守り、育む環境も整っているおかげですね。最近売られている日本酒は、若い人たちや女性に好まれるものも販売されています。

日本酒は美味しいだけでなく、健康に良い成分も含まれています。ビタミン、ミネラル、アミノ酸、また、肝臓によいペプチドといった新陳代謝を高めるもの豊富です。特にアミノ酸は、ワインの10〜20倍もあるといわれています。このほか、日本酒にはアデノシンという成分が多く含まれています。このアデノシンには血管の収縮を阻害させる作用があるため、他のお酒より長く体が温まった状態が続きます。

このように良いところがたくさん詰まっている日本酒ですが、飲みすぎには注意しましょう。就寝前のアルコール摂取は、良質な睡眠に悪影響を及ぼします。早めに飲みはじめ、早めに切り上げることを心がけ、身体の調子を整えリラックスするなど、睡眠への導入を念入りに行いましょう。また、アルコールは食欲を麻痺させてしまうため、食べ過ぎにも要注意です。日本酒を飲む際の手順は、食べ方としては、最初にアルコールの吸収をゆっくりさせる油料理を少量摂ります。後はさっぱりしたタンパク質食品や野菜を摂りましょう。特に、タンパク質、ビタミンA、D、E、Kを含む食品をいっしょに摂るとよいと言われていますよ。

今月の気になる医療ニュース 熊倉ちあき

報道やテレビ番組での紹介、医療者側による啓発、患者数の増加により睡眠時無呼吸症 (SAS) の認知度は上がりましたが、まだまだ『肥満の中年男性の病気』というイメージを持つ人も少なくありません。今月の記事の中に「女性の睡眠時無呼吸症への理解を広げよう」というものがありました。顎の骨格、閉経によるホルモンバランスの変化…女性もSASの危険因子を十分に持っています。最近では若い女性の受診も増えてきましたが、まだまだ理解度は低いように思われます。SASは中年以降の男性だけの病気では無い、という正しい認識を広く伝えていきたいと思ひます。

- 197. 医療の窓口負担増 70〜74歳、5年で特例廃止
- 198. 鼻咽頭癌、たばこを止めても死亡率、転移率上昇
- 199. 秘密保護法案 「病院に通院歴など回答義務」
- 200. 責任能力と量刑争点 「訃病」か「女聴」か
- 201. 酔い止め薬に骨伸長効果 低身長症の治療へ期待も
- 202. 睡眠導入剤影響認め無罪 神戸地裁、72歳男性に
- 203. 睡眠導入剤で夢遊病か
- 204. 人類最古のDNA抽出…40万年前の人骨から
- 205. 親知らずは抜かないといけないの？
- 206. 心房細動 治療成功率は肺静脈隔離術と同程度
- 207. 女性にもある睡眠時無呼吸 閉経後や細い顎にリスク
- 208. 抗精神病薬を大幅減 数値目標に責任者置く
- 209. 光で1日の生活リズム回復 北大大学院のチーム発表
- 210. 胸腔鏡修復、高炭酸と酸血症増
- 211. 遺伝子検査後に抗凝固療法せよ 遺伝子型解析がワルファリン治療を効率化
- 212. 遺族「大きな一歩だ」 病気に偏見、懸念の声も
- 213. OSA患者の高血圧、CPAPで改善
- 214. 「医療萎縮」と反対声明 秘密法案に医師団体

(これらの記事は外来待合室にファイルしてあります)

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

編集後記

お正月にはお餅がつきものですが、和歌山県田辺市の鮎川の小川地区はある事情から「餅つかめ屋」と呼ばれていました。しかしながら、昭和10年に大塔宮護良親王の法要が営まれた際に餅を供え、それからは正月の餅をつくようになったと云う。

お餅による誤嚥窒息事故が後を絶えません。どうか、お餅は、細かく切つて、よく噛んで、汁物と一緒に召し上がりください。 捧

Many thanks to all our sponsors

この歯科

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

ハイサンソックス

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

TEIJIN 東人ファーマ株式会社 〒100-0005 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