

### 第45回 Sleep Apnea カンファレンス報告「肥満手術の現況」

去る一月二十五日に東京で第45回スリープアプネアカンファレンスが開催されました。この会は若手研究者が睡眠時無呼吸症候群に関して広く深く討論する場で、ここで学んだかつての若者たちが現在、日本睡眠学会のリーダーや大学教授となって活躍しております。

さて今回は、病的肥満に対する肥満改善手術がテーマで、埼玉医科大学呼吸器内科の宮下起幸先生が留学先の英国 Imperial College London で学んだ「肥満手術」について報告し、それに対し活発な討論がありました。

内容を簡単にまとめますと、現在英国で行われている「肥満手術」は三つの方法があります。ひとつは胃にバンドを掛ける方法、これによって食物の入る部分の胃が小さくなるというもので、もうひとつは、胃の大彎部を削ぎとって胃を縮小する方法、最後は胃をバイパスする方法です。どれも効果はあるのですが、満腹になっても満腹感がなくて食べ続ける患者には効果が薄いとのことでした。

# ぐっすりーぷ

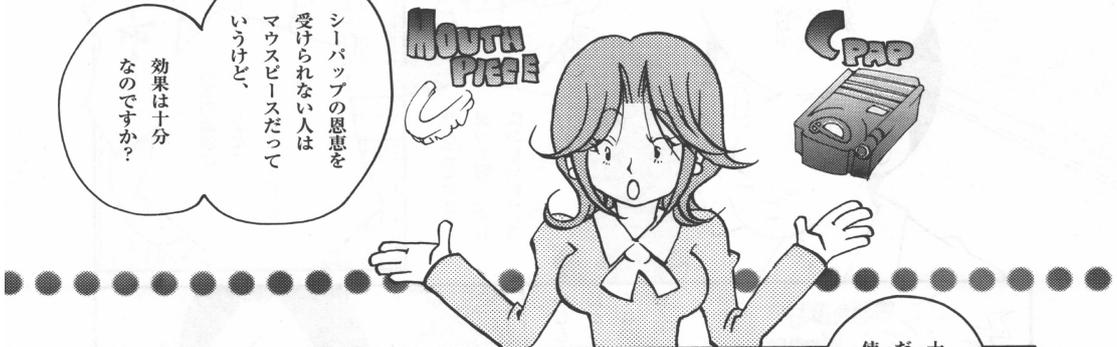
Vol.5 No.2  
SAS支援会

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

1面	「肥満手術」 「いびき症三兄弟」治療の巻
2面	「二月の行事」 「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 その三



編集長のコラム

二月の行事

捧 千晶

今年に入り一ヶ月が経ちました。年末年始の忙しさも薄れてきたことと思います。

さて、二月といえば、皆さんは何を思い浮かべますか。閏年、節分、建国記念日、バレンタインデーなど、様々な行事がありますよね。今回は節分とバレンタインデーについて少しお話したいと思います。

という伝説があるため「福は内、鬼も内」とも言うようです。使う豆は落花生や大豆がありますが、ここは是非とも大豆を使って欲しいところですね。お気づきの方もいらっしゃるかもしれませんが、大豆には睡眠に優しい、トリプトファンが含まれているからです。このトリプトファンは、体内で生成されない物質です。皆さんは摂取できていますか。

続いてバレンタインデーについてです。この日に合わせ、街中でチョコレートが売られています。このチョコレート、実は睡眠に優しい食べ物なのです。チョコレートにはギヤバという成分が含まれており、ストレスやイライラを緩和させる効果があります。睡眠時にはリラック

ます。節分、節分は、もともと各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことをいい、「季節を分ける」ことを意味しています。二月の節分は立春なので、暦の上では春なのです。しかし新潟はまだまだ寒い日が続きます。皆さん、防寒はできていますか。節分といえは豆まきですが、新潟の佐渡両津では昔、田植えが暴風雨に遭った時、鬼が助けてくれた

覚醒したり、胸やけを起こしてしまうので、注意しましょう。

また、チョコレートをを使用したデザートには乳製品が含まれていることが多く、ギヤバとトリプトファンを同時に摂取することができます。実に二月の行事は、良い睡眠の手助けになっているんですね。私もギヤバとトリプトファンを積極的に摂取するために、最近、温かい豆乳や牛乳にチョコレートを溶かしたものを飲んでいきます。皆さんも、寒い夜のお供にいかがでしょうか。甘いものが苦手な方には、チョコレートではなくココアパウダーをどうぞ。



今月の気になる医療ニュース 熊倉あき

お餅を詰まらせるというニュースが多かったですね。また、肥満が世界的な問題となっていて肥満につながる飲食物への課税や成分の使用禁止の必要があるとのこと。既にメキシコ、ハンガリー、フランスでは課税が導入されているそうです。他国の事と思わず肥満や食に対する意識を高めましょう。“一汁三菜”という日本の素晴らしい食文化が、ますます重要視されそうですね。

- 215. 「高笑い」の医学的有害リスク高
216. のどに餅詰まらせ8人が救急搬送
217. 餅詰まらせ5人心肺停止
218. 餅詰まらせ85歳死亡
219. 10月からの定期接種了承 水痘、高齢者の肺炎球菌
220. 3歳未満の口腔内電撃症に注意
221. DMの歯周炎治療でHbA1c改善せず
222. うがい薬保険適用外国費61億円削減効果
223. オスのそばにいると恋に落ちる?メダカのみス。
224. お正月、餅の窒息に注意 小さく切り、よくかんで
225. コーヒー1日1杯で肝改善 大阪市立大が知見
226. ストップ肥満、高カロリー食品課税や禁止
227. アリセプトなど13品目、自動車運転等に関する規定見直し
228. パーキンソン患者の遺伝子治療、症状改善
229. 医薬品・医療機器等安全性情報No. 308 (12/26)
230. 過労認識で自殺予防義務 技師自殺訴訟で札幌高裁
231. 患者の術前喫煙、術後合併症増
232. 喫煙の損失、年3千億ドル、50万人死亡
233. 健康食品 「飲むだけでやせる」は× 表示に指針
234. 攻撃行動、炎症マーカー高い
235. 混合診療大幅拡大を 競争力会議の分科会
236. 車の安全 医学で加速・広島県や広島大・メーカー支援
237. 車の電子キー、車の車内閉じ込め、2カ月間で470件も
238. 挿管時アトロピン、小児挿管時のポイントは低酸素症
239. 睡眠導入剤影響認め無罪神戸地裁
240. 性交渉多いほど流産率低下 千葉の医療機関が分析
241. 生理痛薬 3人副作用死 血栓症で昨年 厚労省が注意喚起
242. 専門家が半断の仕組みを 増える高齢者の犯罪
243. 増える高齢発症でんかん 認知症と誤診も
244. 耐糖能異常、歩くと心血管リスク低

編集後記

一月は冬ならではの行事が目白押しですね。特に、各地で行われる雪まつりは、新潟の歴史や文化を幻想的でとても美しく演出しています。暖かい地域では見られないので、貴重ですね。私も、二月は各地の雪まつりに足を運び、新潟の冬を満喫したいと思います。

さて、卒業論文も書き上げました。私は奈良県の橿原市に就職します。ぐっすりーぷの編集長はまたまた続けますよ。陸

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

Advertisement for TEJIN medical equipment, featuring images of a nebulizer and a CPAP machine, with text in Japanese and English.

Advertisement for FUKUDA DENSHI medical equipment, featuring images of various devices and text in Japanese.