

学会報告

第50回睡眠呼吸障害研究会 (東京)

第4回日本ポリソムノグラファ-研究会甲信越支部例会 (新潟)

去る二月十五日に第50回睡眠呼吸障害研究会が東京で、二月二十三日に第4回日本ポリソムノグラファ-研究会甲信越支部例会が新潟で開催されました。

残念ながら第50回睡眠呼吸障害研究会には関東地方の大雪で上越新幹線が不通になってしまい参加できませんでした。そこで、この研究会の様子はぐっすりーぶ関東支部にお願いして後日報告してもらうことにしました。

二月二十三日の第4回日本ポリソムノグラファ-研究会では、予てから過剰診断となると危惧されている新しい診断基準の概要が提示され、補足として、日本睡眠学会はこの新基準を批准しなかったことと、すでに新々基準が用意されていて、やっと米国並みの適切な診断基準に戻る見通しとのことでした。

ぐっすりーぶ

Vol.5 No.3
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

「研究会報告」
「いびき症三兄弟 治療の巻」
「カフェインの話」
「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 その四



編集長のコラム

カフェインな話 捧 千晶



すると良いですよ。今回は、この仕組みについて説明していきます。

まず、短時間の睡眠を取る時には浅い睡眠の状態が目覚めることが大切です。眠りの深い段階に入ってしまったと睡眠慣性が残り、目覚めてからもしばらくはだるさが抜けません。入眠してから20分以内であれば深い睡眠まで到達しませんので、目覚めたあとスッキリとした状態で活動できるわけです。

カフェインを摂取してすぐに眠ると、浅い睡眠の状態ですっきりと目覚め、短時間の睡眠でスッキリと目覚めることができます。コーヒーで一息ついてから少し仮眠を取ると、リラククスもできて良いですね。個人差もありますが、これを参考に自分に合う仮眠の方法を見つけてみてください。

コーヒーなど、カフェインを含む飲食物には覚醒作用があります。そのため、就寝前に摂取することは望ましくないとされています。しかし、昼寝や仮眠など、短時間の睡眠を摂りたい場合にはカフェインを摂取

しかし、うっかり寝すぎてしまい、だるくなってしまうこともありますよね。そこでカフェインの作用を利用します。カフェインは、摂取してから少し時間を置き、体内を巡らなければ効いてきません。そのため、



今月の気になる医療ニュース 熊倉あき

今月の医療ニュースのアレルギー性鼻炎、アレルギー性鼻炎はSASの悪化要因の一つ。でも、点鼻薬等の市販薬の誤った使用で薬剤性鼻炎を起こす可能性もある、との事でした。

- 215. 腸内細菌、ぜんそくに影響 抗生物質で症状悪化
- 216. 天気悪いとリウマチ悪化 京大、患者の体験実証
- 217. 糖尿病疑い950万人 07年から60万人増 国民健康・栄養調査
- 218. 入院患者のせん妄チェック 認知症、寝たきり防止
- 219. 認知症・うつ、画像で診断…技術開発支援へ
- 220. 認知症の歯科治療に加算 診療報酬改定で厚労省
- 221. 脳動脈疾患に新治療法 「ステント」で血管拡張
- 222. 秒速1メートルで歩ければ高い生存率
- 223. 米医療保険改革が始動 加入者増が不可欠
- 224. 「うつの痛み」テレビCM、抗議受け一部変更
- 225. 「鼻周期」睡眠中は長く多流量
- 226. 6百キロ男性の体重半分に 減量に成功、サウジ
- 227. ADHD男性の事故防止、投薬有効
- 228. C反応たんぱく質の微増でパーキンソン病患者に幻覚
- 229. アレルギー性鼻炎、睡眠に影響
- 230. ストレス過多なら勤務時間短縮も…診断義務づけ
- 231. レモン食べると肥満防止効果、中性脂肪を抑制
- 232. 飲まれぬ薬が山積み 「認知症・模索する現場」外来
- 233. 下剤並み成分の健康茶、効果あり過ぎ—国民生活センター
- 234. 勤務先と家族に賠償命令 祇園暴走事故判決
- 235. 高齢者の運動量増加、家全体暖房で
- 236. 新潟県中央基幹病院は500病床、医師80人規模に 策定委が構想
- 237. 多量の服薬で寝たきりに かさむ医療・介護費
- 238. 大量精神科薬で搬送、156病院…問われる処方
- 239. 病室・診察室、携帯OKに…誤作動の恐れ低く
- 240. 歩いて入院、寝て退院 「認知症・模索する現場」退院

編集後記

先「百スキーに行きましたが、体力の無さを痛感しました。今月は体力作りを目標に、運動に励みたいと思います。おすめのスポーツがあれば教えてくださいね。

健康な生活を維持するといふことは大切ですが、難しくもありますね。爽やかな春を迎えるためにも、みなさんも自身の健康状態を見直してみましょ

う。 捧

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

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

バイザンソリス

患者さんの Quality of Life の向上がテイジンの理念です。

オートセットCS

TEIJIN 東人ファーマ株式会社 〒100-0001 東京都千代田区千代田

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