

病院からのお知らせ 7月2, 3, 4日/日本睡眠学会にて外来縮小 8月/睡眠検査休み

七月二、三、四日  
日本睡眠学会にて  
外来診療は縮小

今年の日本睡眠学会は徳島大学が主催で徳島市で開催されます。当センターからは、河野と猪子が参加する予定です。二名が留守になります。センターの外来診療は完全には休診になりません。

今年の日本睡眠学会のトピックは、河野が座長を務める肥満患者への外科手術です。三月号でもお伝えしましたが、腹腔鏡を用いた胃の切除術が日本の健康保険の適用を得ましたので、その実用性を検討していきたいと思っております。

例年通り、  
八月の睡眠検査は  
お休み

本年も、盛夏の八月中は睡眠検査をお休みさせていただくことになりました。この間に、検査機器の修理調整や新人教育などを行い、九月から、新たな気持ちで、検査業務を開始いたします。

# ぐっすりーぷ

Vol.5 No.6  
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

「病院からのお知らせ」  
「いびき症」兄弟 シーパップの巻  
「春の眠気はなぜ？」  
「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

## シーパップの巻 その二



# 初夏の新潟 食べたいお魚

会長 須田和行 (とよや社長)

6月となり季節は初夏へと変わっていきますね。そんな季節の移り変わりを食の面から実感するのが旬のお魚達。この時期のお魚をご紹介します。名前の「メジマグロ」です。名前が、実はあのマグロの王様「クロマグロ」の幼魚なんです。広い海を回遊している近海物のクロマグロは、南の暖かい海で産卵して日本海側の対馬海流や太平洋側の黒潮に乗り北海道へ北上します。6月〜8月にかけて佐渡沖を通過するのですが、この定置網でかかった20キロ位まで

のクロマグロの幼魚を「メジ」又は「メジマグロ」と呼びます。見た目はカツオみたいなやや小ぶりの魚体ですが、いずれは数十キロから数百キロ台の大きなマグロになるわけですね。脂がたっぷりのったマグロも美味しいですが、この「メジマグロ」はちよつと違つた上品な甘みとサツパリとした味わいの赤身が特徴です。また大きさによつては赤身だけでなく脂の乗つた部位もありますよ。お刺身にしてシンプルに味わうのはもちろん、山芋をすり下ろしてかけた山かけや、醤油、みりん、酒に漬けたツケをご飯

のせたツケ丼、薄めに切つてオリーブオイルやレモンをかけたカルパッチョでイタリア料理風つていうのも美味しいですね。旬のお魚を美味しく頂く事は健康にも繋がりますし、海からの恵みを十分に味わいたいのですね。

この定置網でかかった20キロ位まで、ブオイルやレモンをかけたカルパッチョでイタリア料理風つていうのも美味しいですね。旬のお魚を美味しく頂く事は健康にも繋がりますし、海からの恵みを十分に味わいたいのですね。



## 今月の気になる医療ニュース 熊倉ちあき

睡眠改善にアスタキサンチンと亜鉛の併用に効果があるとのニュースが目にとまりました。この二つの成分を同時に摂取することにより、睡眠に関連する脳内の視床下部に働きかけ覚醒や睡眠を改善すること、7月3日から始まる日本睡眠学会で発表される予定です。

- 316. 「時間学」広めたい 世界唯一の山口大研究所
- 317. いじめの影響、中年期まで持続 【米国精神医学会】
- 318. がん患者 診断後自殺リスク、1年以内20倍
- 319. てんかんの一部など対象 危険運転新法で政令
- 320. 外来UPPP 再来院の4割は出血
- 321. 癌術後院内死、合併症致死率に差
- 322. 急性心筋梗塞、2時間で発見 京大、救命率向上へ前進
- 323. 血管広げ息苦しさ改善 肺高血圧症、研究センター
- 324. 月経不順や稀発月経ではリスクが2.4倍に
- 325. 犬歯 異常が隣の歯根に影響
- 326. 仕事の生きがい長寿に影響 日本一長野、県が分析
- 327. 記憶力や思考力低下が早い高齢者ほどは癌死低下
- 328. 歯1本失った人、消化器がん死の確率6%高い
- 329. 自閉症の遺伝率は約50%
- 330. 社説 混合診療拡充は患者の選択肢を広げる
- 331. 出産多い女性、残る歯減る傾向「妊娠中も十分ケアを」
- 332. 心臓病ならHbA1c 8%未満に 国循が糖尿病患者を調査
- 333. 人工臓の移植に成功 米・メキシコチーム
- 334. 睡眠改善に亜鉛とアスタキサンチン併用 睡眠改善効果
- 335. 睡眠時無呼吸は骨粗鬆症リスク2.7倍、女性と高齢者
- 336. 唾液の力、うまく使っていますか
- 337. 貼り薬で胎児に副作用 妊娠後期は使用禁止
- 338. 乳児の頭蓋変形、ヘルメット効果なし
- 339. 非DMの周術期高血糖、有害事象増
- 340. 病院限定せず混合診療を 規制改革会議、厚労省慎重
- 341. 忘却は神経細胞新生が原因PTSD治療にも期待
- 342. 無気力高齢者の脳は萎縮している
- 343. 容体急変、薬剤備えず 業過致死疑いの元院長
- 344. 5月20日から悪質運転厳罰化
- 345. 論戦・混合診療
- 346. 徘徊事故、JRに認知症の夫はねられ妻に賠償命令
- 347. 頸椎固定のrhBMPで嚥下障害

(これらの記事はファイルしてあります)

### 編集後記

**梅** 雨時期、外出や運動の機会が減っていませんか？お家の中でも簡単なストレッチで少しでも体を動かしましょう。

**長** 野県の戸隠黒姫高原行つてきました。山野草の群生する空気の澄んだ土地でした。長野県は長寿の県。宿泊先の女将さんも、長寿の秘訣を、尹んな働くのが好きだからよ、と語ってくれました。(熊倉)

### 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 の向上がテイクの理念です

オートセットCS

TEIJIN 東人ファーマ株式会社 〒100-8581 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