

第39回日本睡眠学会学術総会にて報告 食行動異常、最悪は、男性10～30歳代、女性40歳代 男女とも年齢が増すと改善傾向あり

昨年(2013年)の11月に皆さまのご協力を頂いて食行動について調査し、その結果を来る7月3・4日に徳島市で開催される第39回日本睡眠学会学術総会にて報告します。この調査では食行動を、

- ① 体重や体質に関する誤認
- ② 食動機
- ③ 代理摂食
- ④ 空腹感・満腹感
- ⑤ 食べ方
- ⑥ 食事内容
- ⑦ 食生活の規則性

の項目に分類して解析しました。結果は、男性の肥満者はどの項目でも非肥満者よりも問題が多いのに対し、女性の肥満者と非肥満者との比較では、①、③、⑦の3項目にしか差がありませんでした。男女の差では、③代理摂食(イライラ食い、気晴らし食い)が女性に多く、年齢別では、男性は10～30歳代が、女性は40歳代が悪いことがわかりました。

ぐっすりーぶ

Vol.5 No.7
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 「第39回日本睡眠学会報告」 「いびき症」兄弟 シーパップの巻 「美味しいお肉と眠りの話」 「気になる医療ニュース」

2面

連載 「いびき症 三兄弟」 原作 河野正己
シーパップの巻 その三

今月の気になる医療ニュース

熊倉ちあき

今月は歯周病に関する記事がいくつかありました。中でも喫煙者の歯周病リスクに関する記事は恐ろしいですね。粘膜で覆われている口腔内は、喫煙によるダメージを直接受けるので、それにより歯周病を進行させます。歯周病菌は全身に悪影響を及ぼす菌なので、喫煙により被る害は、計りしれません。

- 348. 数字の話)健康寿命、延ばすには
349. 「プラに携帯」乳癌リスクは?
350. 「飲めばやせる」根拠なし、販売会社に措置命令
351. 体調不良で逆走)認める 名神事故、バスの運転手
352. 3カ月に睡眠薬200錠の処方、複数の医療機関から
353. OSAのCPAP、減量併用効果無し
354. OSAのCPAP、酸素投与より血圧低下
355. てんかんで事故の男逮捕 北海道警、処罰法初適用
356. 胃ろう外せる患者、増える? 再び口から食事、リハビリ促す
357. 改正道交法は「差別助長」 てんかん協会が声明
358. 顔再生手術に新技術 島大病院
359. 喫煙で認知症のリスク2倍...九大教授らが調査
360. 減量維持には「食事と運動介入」
361. 高額療養費制度 外来負担の上限廃止70歳以上の高額医療
362. 混合診療を拡大 16年度にも、全国で実施 政府方針
363. 混合診療拡大求める 規制会議意見取りまとめ
364. 歯と口の健康アラカルト たばこと歯周病
365. 歯周病 唾液で判定 短時間で無料健診
366. 持病で免許取り消し急増...来月の改正法施行前に
367. 小児科・歯科の医師に質問会 山口で保護者ら
368. 都立高生の4割「スマホで睡眠時間減った」
369. 糖尿病患者、年間8%が受診中断 失明・突然死の恐れも
370. 乳児の窒息、閉塞が改善しても、約1日は経過観察を。
371. 認知症リスク、喫煙で2倍、九州大、住民調査で判明
372. 認知症リスク、喫煙者は2倍 九州大、住民調査で判明
373. 認知症高齢者に抗精神病薬、死亡率2倍...半年内
374. 肥満DM、減量手術で長期寛解
375. 肥満の人、世界に21億人 成人、80年から28%増
376. 富山バス事故、原因はSASによる居眠りでない。
377. 怖い歯周病菌、のむと内臓等にダメージ...立証か
378. 眠気なしCPAP、循環器効果少。
379. 要介護リスク、やせた男性は太った人の2倍
(これらの記事はファイルしてあります)

おいしいお肉と眠りのお話
無呼吸症の治療は効果十分。でも眠い... 低血糖症状かもしれない。
疲れたらすぐ甘いものに頼ってはいませんか? 血糖値を急激に上げる食習慣を続けるとインスリン(血糖値を下げるホルモン)が効きすぎて低血糖を起こしやすいそうです。
血糖値を急激に上げない食材は肉・魚・きのこ等、様々ですが、私が大好きなのはお肉。
そこで今回は、お肉について中央区にある精肉店『ミートセンターいそべ』さんに行つて、とっても美味しいお話を聞かせていただきました。

問 お肉は高カロリーで太ると控えている方も多いのでは?
答 「むしろ1日にお肉を手の平1枚分食べるようにしてみてください。低カロリーのササミも良いですが、豚・牛等の赤身(ヒレ・モモ等)がおすすです。カルニチンという赤身にしかない成分が脂肪燃焼を助けてくれますよ」とのこと。お肉で脂肪燃焼とは!意外でした。
問 でもお肉は消化に時間がかかりそうですが...
答 「付け合せや薬味に、大根おろしやわさび、しょうが等消化を助けてくれる食材をプラスするのが良いですよ。そして酵素が取れるピクルスもおすすです」ですつて。



なるほどくひと工夫で消化の効率アップができるんですね。この後さらに、『SPF豚』という健康豚について興味深いお話とともに料理もいただきました! 次号へ続く:
※取材協力店 『ミートセンターいそべ』新潟市中央区田中町835-2

お読みまでじっくりタンパク質をとる事が健康によいと言われませんが、朝、目を覚ますには炭水化物を多く含む高食物繊維食品の朝食がおすすめです。みなさん、決して朝食を抜かないようにしましょう。(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
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