

日本睡眠学会第39回定期学術集会報告

日本睡眠学会道路交通法委員会
シンポジウム「睡眠問題と法規
の改訂をめぐって」

改正道路交通法施行までの工程は、平成25年5月には薬物添付文書の運転禁止項目の徹底を厚労省が指示、6月には改正道路交通法が可決成立、11月には自動車運転死傷行為処罰法が可決成立、平成26年4月では病状質問票・報告票の書式を確定し、通報ガイドラインの作成を行い、やっと6月に改正道路交通法施行されました。シンポジウムでは、この経緯の説明と、いまだに残る問題点を明らかにしました。

※ 必要な治療をきちんと受けなかった者が事故を起こした場合の量刑は、致死で15年、致傷で12年、会社はひとりあたり一億二千万の損失とのこと。

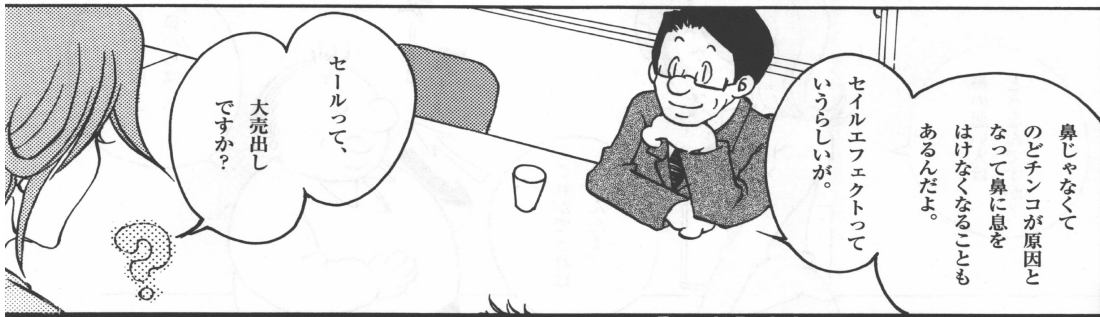
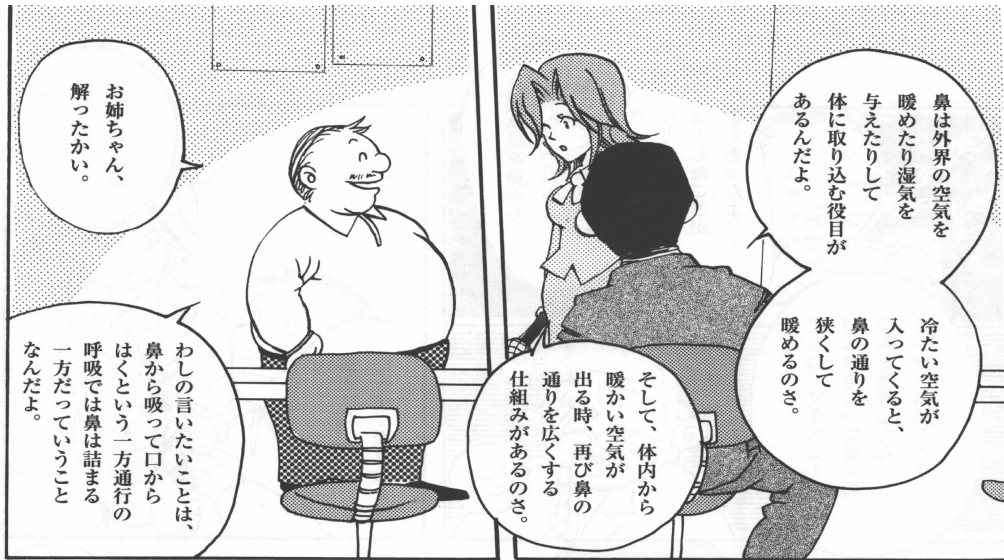
※ 厚労省が指示した運転禁止薬剤は「○○成分○○種類」もあり、今後は製薬会社が添付文書を直さない限り、それを服薬中は運転禁止となるそうです。例えば、不眠のために飲む睡眠薬、飲まないで事故を起こしたら過失にはならないが、飲んで事故を起こしたら過失になるとのこと、法律的には「危険ドラッグ」と同じ扱いのようです。



Vol.5 No.8
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
「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」II
「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 その四

今月の気になる医療ニュース 熊倉ちあき

新道交法の施行から2ヶ月ですが睡眠障害の治療に対する意識は高まったでしょうか。積極的に治療をするのはもちろんのこと、ちょっとした睡眠の工夫を普段の生活に取り入れるだけで頭をスッキリさせることはできます。それは「仮眠」。今月は仮眠の習慣をすすめている記事が目にとまりました。

- 380. 歯・口腔に異常を感じる人の8割が未治療
381. 「やせ薬」架空人物で広告 健康食品会社に措置命令
382. 「人工歯抜け試食できず」 かまどや社長の感謝状請求棄却
383. 1日3時間のTV視聴で死亡2倍
384. TIA後長期心電図監視でAF検出増
385. インスリン体内時計調節 山口大教授ら解明.
386. てんかん患者の運転について声明発表 てんかん学会の見解
387. メラトニン、肩障害の夜間痛を誘発
388. 飲酒習慣なくとも脂肪肝炎 発症に関わるたんぱく質特定
389. 運転中に意識障害も 糖尿病治療との関連捜査
390. 永久歯が足りない! 放置すれば顎の変形も
391. 血液型と性格「関連なし」…日米1万人超を調査
392. 見直される昼寝の効用 企業導入、効率アップ
393. 高齢糖尿病患者、3割うつ…重いほど合併症多く
394. 今後は費用対効果を追求した研究が主流に
395. 脂肪燃焼サプリ根拠なし 「千人成功」は水増し
396. 心房細動の冷凍焼灼に成功、筑波大 治療時間を3分の2に短縮
397. 診療報酬見直して回復促進 安易な手術は減額 胃ろう患者
398. 睡眠時無呼吸症候群の影響認めず 4人死亡事故で禁煙刑
399. 睡眠薬・抗不安薬、ご注意を 処方量だけで依存症も
400. 睡眠薬常用、目にダメージ…神経過敏でけいれん
401. 精神病患者の運転可否、自動車事故厳罰化に合わせ
402. 素手ですし調理OK 米加州、手袋義務付け撤回
403. 早歩きでパーキンソン病が改善 中程度の運動で
404. 体内時計を24時間に調整 ビリオドタンパク質
405. 脱法ドラッグ乱用、4割超に幻覚・妄想 覚醒剤を上回る
406. 頭の中をよむ 夢の解釈、脳活動の画像から
407. 日本人、あちこちで居眠り…英研究者のテーマに
408. 認知症の運転、公安委員会届出の指針を発表
409. 不眠症状「三重苦」が37%…入眠時・夜間・早朝に
410. 北大、「明るい光+運動」が時差ボケ解消に有効
411. 無症候性頸動脈狭窄治療に証拠不足

(これらの記事はファイルしてあります)

美味しいお肉と眠りの話II

熊倉ちあき

前号では低血糖になると眠気を引き起こすことから、血糖値を急激に変化させにくい食材の一つとしてお肉をあげました。今月も『SPF豚』について先『ミートセンターいそべ』さんよりお話をいただきました。

いそべさん(以下I)・・うちでは豚肉はSPF豚を取り扱っています。熊倉(以下K)・・SPF豚とは?初めて耳にしましたが何か特別な豚ですか? I・・そうですね。SPF豚というのは特定の病原体を持たない豚の事なんです。この病原体とは、トキソプラズマ感染症、豚赤痢等の病気を招く5つの病原体の事です。これらにかかると他の病気も発生

しやすくなります。ですから、この5つの病原体を持たずに生まれ育つということ、まさに健康そのもの。餌に抗生物質や薬物を入れる必要がないのです。 K・・安心して食べられますね!でも飼育するのはかなり大変な事なのでは? I・・そういう事になります。特定の病気にかからないためには病原菌が不在の状態に飼育されなければなりません。高いレベルの衛生管理技術が必要とされるんです。その徹底した管理のもと清浄な農場で天然の水、新鮮な空気の中で正常な発育をした豚です。色合いよく柔らかく癖のない風味となるのです。 K・・手間ひまがかけられた上に、自然食というわけでですね。

※取材協力店

『ミートセンターいそべ』新潟市中央区田中町289乙 『五蓮家』新潟市中央区西堀前通8番町506 大川ビル2F

ということまで古町にある鉄板焼きの

『五蓮家』さんへおじゃまして、調理していただきました。いただいたのはヒレ肉の鉄板焼きとバラ肉のしゃぶしゃぶ。これは美味しい…。ヒレ肉はバサバサしているイメージでしたがとても柔らかい。バラ肉の脂も甘い。『マスターの調理の仕方が良いのがありますね』と、いそべさんはお店のPRも忘れませんでした。安価で簡単に食べられるものの中には健康を害してしまうものも少なくありません。大切に作られた食材を選び、調理し、

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

いよいよ本格的な暑さの到来です。食欲も落ち、喉を通るものは、ついつい冷たいものばかりになってしまいませんか?

涼を感じる工夫をして、体は必要以上に冷やさないように気をつけましょう。寝具を変えてみたり、家で快適に過ごす工夫をする事や、浴衣で食事に出かけるのも良さそうですね。も帯の締めすぎには要注意(熊倉)

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

TEIJIN 病人ファーマ株式会社 患者さんのQuality of Lifeの向上がテイクの理念です。ハイサンシリーズ、オートセットCS

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