ぐっすりーぷ

Vol.6 No.4
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
「鈴木さん」「ホームページ」
「いびき症三兄弟　レーザーの巻」
2面
「ようこそホームページへ」
「気になる医療ニュース」

日本歯科大　睡眠歯科センターからのお知らせ

鈴木検査技師が着任

熊倉さんの退職に伴い鈴木さんが着任しました。今まで医科病院外科の検査技師をされておりましたので、やさしさの中に厳しさあり、皆さまにとって頼りがいのあるアドバイザーになってくれると思います。

「前任の熊倉さんからバトンを渡されました。まだ不慣れで、ご迷惑をお掛けするかと思いますが、皆様のお役に立てるようがんばります。よろしくお願い致します。（鈴木）」

睡眠健康指導士の熊倉ちあきさんが日本歯科大から独立して本紙の編集に専念することになりました。そして、本紙のホームページを立ち上げて、それを運営することになりました。

ホームページでは、睡眠健康に関する情報や睡眠医療に関する情報を提供したり、睡眠に関するいろいろな疑問に答えたり、ＳＮＳを使って読者が相互に交流できる場を提供したりするそうです。（二面に関連記事）

ぐっすりーぷからのお知らせ

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

連載「いびき症 三兄弟」　原作　河野正己

レーザー手術の巻 その二

ようこそ　ホームページへ

『ぐっすりーぷ』のホームページができました。創刊から六年目、皆さまのおかげで、やっとホームページを立ち上げることができました。これでぐっすりーぷを毎月読めない方や遠方に行かれてしまった方にも、紙面よりも早く、そして詳しく情報をお伝えすることができます。また、ホームページ上で皆様と意見交換や情報交換できる場を設けましたので、どうかホームページにお立ち寄りいただき、皆さまの屈託ないご意見をお聞かせいただければ幸いに存じます。今後のぐっすりーぷ紙面やホームページに皆さまのご意見を反映させたいと思います。

さて、現在予定されておりますコンテンツをいくつか紹介します。

①睡眠時無呼吸症候群を取り巻く病気
②コミック『いびき症三兄弟』
③気になる医療ニュース
④睡眠に関する耳より情報や豆知識
⑤体内時計サロン（概日リズムが崩れてしまった方々の情報交換の場）
⑥熊倉ちあきの睡眠ブログ
⑦『睡眠健康大学バナー』（睡眠検定）
⑧SAS治療コーディネータ養成講座
⑨睡眠健康指導士とは？
⑩日本睡眠学会認定機関の紹介

以上、盛りだくさんです。ぜひ、お立ち寄りください。なぜ眠るんだろう、どのように眠るのが自分には合うんだろう。眠りをコーディネートして、眠ること・起きることが楽しくなるような、ワクワクするサイトを目指します。

今月の気になる医療ニュース

熊倉ちあき

筑波大・米テキサス大の研究チームが体内時計をコントロールしている神経細胞を突き止めました。全身へリズムを伝える物質を特定する必要があるとのことですが、この研究が睡眠障害の新治療を生むかもしれません。

629.　75歳以上の認知症検査強化　運転者、疑いで診断書
630.　シナモンでインフル予防に　千葉大、マスクを新開発
631.　まばたきで喫煙依存診断多いとなりにくい
632.　顔認識の仕組み解明　脳必要部位だけが機能
633.　喫煙で脳にダメージか
634.　喫煙は脳を損傷する
635.　抗うつ薬、中止後も自殺リスク
636.　若いと思う人の死亡率低い
637.　職場のうつ病、日本は10人に1人
638.　生活保護者5千人超に向精神薬を過剰処方
639.　体内時計の「司令塔」わかった　脳深くの細胞
640.　男女の意識すれ違い　「異性面倒」倍以上の差
641.　二重・彫り深いとシミできやすい？
642.　妊娠糖尿病、肥満手術でリスク減
643.　排便までの時間をお知らせ　新端末発売へ
644.　不規則な睡眠が若者の肥満誘発
645.　抑うつ傾向が「お化粧」療法で改善

（これらの記事はファイルしてあります）

ぐっすりーぷからのお知らせ

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

編集後記

新年度より独立して本紙の編集を行うことになりました。睡眠歯科センター在職中は大変お世話になりました。そして、沢山の出逢いを本当にありがとうございました。

咲く花が次々と。今は神社やお庭で梅がきれいですね。桜、タンポポ、菜の花。みなさんがこの記事を読まれる頃には、どの花が咲いているでしょうか。（熊）

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

こうの歯科
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