ぐっすりーぷ

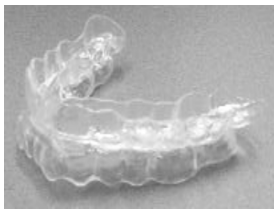
Vol.6 No.5
SAS支援会

〒950-0962
新潟市中央区出来島2
ととや内
電話025-285-2133

1面
「滑沢化処理」「ホームページ」
「いびき症三兄弟　レーザーの巻」
「睡眠アドバイザー活動報告」
「気になる医療ニュース」
2面

睡眠歯科センターから連絡

マウスピースの表面滑沢化処理



今月より、マウスピースの表面滑沢化が可能となりました。マウスピースの連結部の表面を滑沢化することにより臭いや汚れがしみこみにくくなります。

新しく作成するマウスピースより順次適用してまいります。

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

読者との交流の場にご参加ください

「概日リズム障害サロン」

体内時計のずれによる眠気(概日リズム障害) にお悩みの方が意見を交換して語り合う場です。

「睡眠時無呼吸症候群SASサロン」

睡眠時無呼吸症(SAS)でお悩みの方のための意見交換の場です。SASの診断や治療についても語り合いましょう。

連載「いびき症 三兄弟」　原作　河野正己

レーザー手術の巻 その三

『4月の活動報告』

編集長　熊倉ちあき

ぐっすりーぷ読者の皆様こんにちは。４月からぐっすりーぷのホームページができましたがご覧になりましたでしょうか。ブログ、豆知識、ＳＡＳのこと等睡眠お役立ち情報が目白押しです。日々更新していきますのでどうぞお役立てください。また、ご意見ご感想などを編集部までおよせいただけますと幸いです。

さて、４月より睡眠アドバイザーとして活動し始めました。

●ＢＳＮ『Ｎスタ』出演（新潟　健考『心』コーナー）

●新潟南ロータリークラブ卓話『睡眠のあれこれ～明日を元気に楽しむために～』講演。

ＢＳＮ『Ｎスタ』さんですが健康を考えるというコーナーの第一回目、『心』をテーマに睡眠についてお話させていただきました。カメラの前でお話するということもなかなかないことで汗をかきましたが、良い経験をさせていただきました。

南ロータリークラブさんでは、およそ百名の会員様の前で睡眠についてお話をさせていただきました。地元の名士の方々を前にしてとても緊張しましたが何とか務めることができました。日ごろ皆様が睡眠のどのような事に興味を持っておられるのかについてのご意見もいただき私にとっても勉強になりました。

睡眠は一日の一番最後の部分。忙しい中、後回しにしがちです。今後も眠ることの大切さを多くの方に伝えてまいります。

今月は幸いにも2件のお仕事をいただきました。これからも、私ができることをどんどんお受けしたいと思います。どうか編集部までお問い合わせいただけると幸いに存じます。

今月の気になる医療ニュース

週に250分以上の運動で肝臓の脂肪が減少するとの事です。また、体重に変化はないものの、善玉コレステロールや肝臓の炎症を防ぐ物質が増えたとのこと。1日30分少々。続けられそうな気もします。筑波大の研究です。

616.「治る認知症」
617. アルツハイマー患者の多くが告知を受けていない
618. シカ・イノシシのジビエ料理、寄生虫ご用心
619. 冠動脈疾患合併高血圧に共同声明
620. 周術期のせん妄、医療費1.5倍
621. 鎮痛薬、脳梗塞に有効
622. 白い舌、がんリスクか
623. 不眠の主要因は仕事や経済状況
624.「心臓突然死10の要点」
625. うつとストレス併存で心リスク5割増
626. ミカンの皮とヨーグルトで「花粉症和らぐ」
627. 研究時間は仕事の３５％　大学教員、減少続く
628. 小児夜尿症の8割が医師相談せず
629. 糖尿病女性では進行乳がんリスクが高い
630. 肥満で女性のがんリスクが40%上昇
631. 夜型睡眠は糖尿病や筋肉減少リスク
632. 3人に1人が無自覚歯周病
633. がん治療は「歯が命」　東北大病院
634. やせなくても脂肪肝改善　週２５０分の運動
635. 抗菌薬の反復使用が糖尿病リスクに
636. 睡眠障害を治療すると糖尿病が改善
637. 頭から落下、致命傷に
638. 肥満は認知症を予防するのか
639. 薬５０種「高齢者避けて」　老年医学会
640. アイスティーの飲み過ぎで腎不全
641. コンビニで介護相談、血液検査
642. 下戸の飲酒　胃がんになりやすい！？

（記事はファイルしてあります）

編集後記

北陸新幹線に乗って金沢・能登を観てきました。新幹線開通で新しくなった場所、古くから残る場所、日本の新旧を感じられる土地でした。

初めての体験が目白押しでした。気候がよく気分も明るくなるこの季節。何か新しいことを始めるには適した時期かもしれませんね。

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

編集部へのお問い合わせは goodsleep@sleptwell.jp まで

① 睡眠時無呼吸症候群を取り巻く病気（バックナンバー）
② コミック『いびき症三兄弟』（バックナンバー）
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 日本睡眠学会認定機関の紹介

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