

<http://sleptwell.jp>

新コンテンツ紹介

ぐつすりーぷ 1巻2号（2010年6月）から3巻12号（2012年12月）まで連載された「睡眠時無呼吸症候群をとりまぐ病気」がHPに掲載されました。

読者交流の場をご利用ください

「概日リズム障害サロン」

「睡眠時無呼吸症候群SASサロン」

患者会主催行事の企画を募集中です。

患者会から連絡

例年通り、八月中の睡眠検査は

お休みいたします。

睡眠歯科センターから連絡

睡眠学会」が開催されます。この間は外来を縮小して診療します。

睡眠歯科センターから連絡

ぐっすりーる

Vol.6 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

「連絡」「ホームページ」
「いびき症」三兄弟 レーザーの巻
「時間」に囚われをない眠り方
「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

レーザー手術の巻 その四



今月の気になる医療ニュース

たった5日間の睡眠不足でうつ病が発病すると報告されました(643)。かつてはうつ病によって睡眠が障害されと信じられておりましたが、最近の研究では睡眠障害がうつ病の原因となるといわれることが多くなってきました。また、うつ病によって認知症が83%も増加している(644)ことがわかり、睡眠薬や抗うつ剤による副作用も看過できなくなってきました。

睡眠時無呼吸症候群については、管楽器に予防的効果があることがインドの大学から報告されました（652）。かつて日本の研究でも、カラオケで上部気道の筋肉を強化するといった報告がありました。口腔や咽頭の筋トレが再度ブームとなるかもしれません。

- 6 4 3. 5日の睡眠不足、脳から叩く
- 6 4 4. うつ病と糖尿病の併存は認知症リスクを上昇させる
- 6 4 5. ちょい高めの血圧（でも）ご用心、心房細動の恐れ1. 7倍
- 6 4 6. てんかん認識し運転の疑い
- 6 4 7. バス運転手失神、乗客がサイドブレーキで止める
- 6 4 8. ファスナー開け閉めに苦勞、不器用、理解されず
- 6 4 9. ブルーライト対策のアイマスク発売
- 6 5 0. 意外と知られていない、女性特有の脳卒中症状
- 6 5 1. 加齢による体重増加を抑えるために食べるべき食品
- 6 5 2. 管楽器を吹くと睡眠時無呼吸のリスクを低減できる？
- 6 5 3. 高齢での禁煙、心血管死減に寄与
- 6 5 4. 歯医者さんの隣に保育園を開設
- 6 5 5. 自己肯定感高い早寝の子、イライラする遅寝の子
- 6 5 6. 自殺遺族シンポ、多剤投与の危険を指摘
- 6 5 7. 就寝時間遅い子は「自分が好き」低い傾向
- 6 5 8. 就寝時間遅い子は「自分が好き」低下 イライラしがちな傾向も
- 6 5 9. 睡眠時無呼吸の治療が糖尿病リスクを減らす
- 6 6 0. 抜いた歯や脂肪、再生医療の原料に
- 6 6 1. 養豚家は薬剤師性ブドウ球菌感染リスクが高い
- 6 6 2. サングラス選択のポイント
- 6 6 3. 胃X線検査死亡事故で学会注意喚起
- 6 6 4. 処方薬の市販化を推進へ…医療費の抑制期待
- 6 6 5. 納豆アレルギー、患者の8割がサーファーやダイバー

睡眠時間は、私が睡眠の仕事に就

今月は睡眠の時間について考察します。

その中で多かった質問は、「何時に眠るのが良いですか」、「何時間眠れば良いですか」、「途中で目が覚めてその後寝付けません」というものでした。

読者のみなさんこんにちは。四、五月は何かと初対面の方とお話する機会が多く、その多くの方々が睡眠に興味をお持ちでした。

『時間に囚われない眠り方を』

熊倉ちあき

く前から気になっていました。「午後十時から午前二時までの間に眠らないとお肌が荒れちゃつ」と無理やり布団に入ってみたり、「今日も八時間眠れなかった」と日々の睡眠不足を悔やんだりしていました。

データによると死亡の危険率が最も低いのは七時間睡眠。睡眠時間が短くても長くても（！）短命なのです。

さて、ヒトは高齢になるほど睡眠時間が減少する傾向があります。にもかかわらず、七時間睡眠とか八時間睡眠とかを希望して『睡眠薬』を欲しがることがあります。しかし『睡眠薬』で睡眠したとしても健康的な睡眠ではありません。

という私も、なかなか寝つかなかったり、夜中に起きてしまい眠れないことがあります。そんなときは本を読みます。もしそれで朝を迎えてしまってもいいのです。睡眠が悪かった次の夜の睡眠には深くて良好な眠りが出て前日の睡眠不足を補ってくれるのです。次の夜の睡眠に期待してください。

編集後記

しぐりに後記を書きます。
久 四月に新しい外来メンバーとなり、チームワークよく頑張っております。

善 光寺の七年は一回の御開帳に行かれましたか。長

野の善光寺には天台宗大勧進と浄土宗大本願があり、そこに属する39坊（普通のお寺）が運営する珍しい寺院です。お参りのついでに長野地下鉄で小布施町に行つて葛飾北斎館を鑑賞ください。廻

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

