ぐっすりーぷ

Vol.6 No.10
SAS支援会

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

1面
「自己診断サイト」「ホームページ」
「いびき症三兄弟　減量の巻」
「自己診断サイトの使い方」
「気になる医療ニュース」
2面

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

患者会の公式ホームページから完成した睡眠障害とクロノタイプの自己診断システムへのアクセスが可能です。詳細は裏面に示してあります。

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」

祝　自己診断が完成

かねてからお知らせしてまいりましたホームページ上での睡眠に関する自己診断システムが完成しました。動的ホームページですので、問診内容をご記入いただき、それを解析して、即座に結果を回答します。あなたの生活習慣を見直すきっかけとしてご利用ください。

連載「いびき症 三兄弟」　原作　河野正己

減量治療の巻　その三

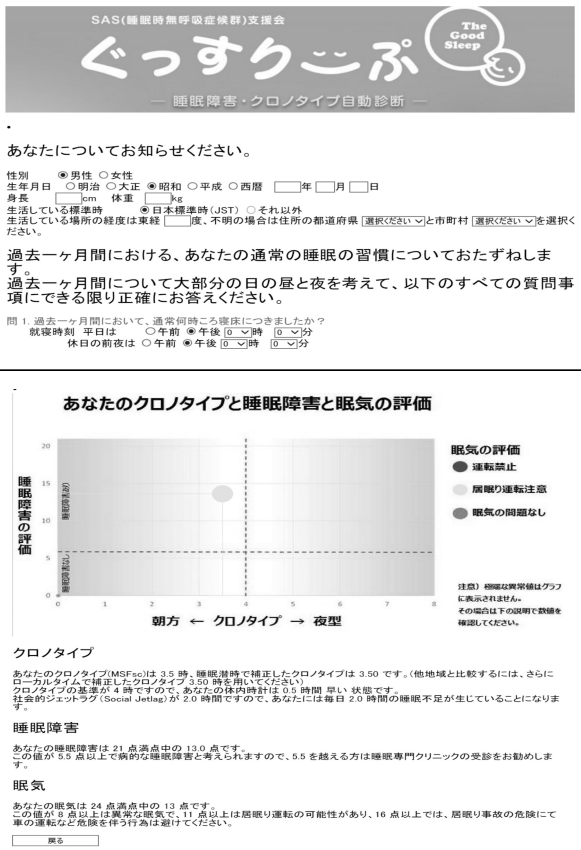
今月の気になる医療ニュース

768「“生体リズム”で働き方改革」
769「ゆう活」勧奨に学会が生体への影響を懸念
770「善行を積む」と社交不安障害が改善する？
771「朝食抜き」が血糖管理不良の要因に
773「夜型幼児」国内３０万人超　成長や行動に影響も
774「薬、毎日飲むよう指導」　てんかん医師の主治医
775「利き顔」に合う眼鏡開発　左右非対称、見栄え良く
776 10歳代前半の強い身体活動で糖尿病リスクが低減
777 10代拒食症女性、脳が小さく‥欲求制御の部位
780 ダイエット、減らすなら炭水化物より脂肪？　米の研究
781パーキンソン病を画像診断　将来の早期発見に期待
782ピークは22歳？「妊娠しやすい年齢」グラフに誤り
783ファストフードはレストランより悪いとは限らない
784ホップの肥満抑制メカニズム解明
785もうろう運転事故に無罪　薬服用「予見は困難」
786依存性ある「ベンゾ系」薬剤、２割が過剰処方
787医師の9割、「不必要な薬を求める患者」経験
788奥歯ない高齢者「動脈硬化のリスク２倍に」
789夏休み明け、自殺集中　９月１日に最多１３１人
790緩徐な塩分量増でも高血圧リスク
791気づいて、子の異変　遅い起床・元気なし・腹痛　自殺
792喫煙率19.9%へ微増　ＪＴ「減少傾向変わらず」
793軽度認知障害、脳梗塞再発予防薬で食い止める臨床試験
794血糖の状態を示す数値、低くても脳卒中リスク
795更年期症状と向き合う　閉経前後、原因不明の体調不良
796脂肪分少ないと短期効果　低炭水化物は代謝高める
797歯と口の健康アラカルト　誤嚥性肺炎と訪問診療
798自閉症の人、方言話さない傾向　弘前大教授らが調査
799酒依存、受診せず初の過料　運転業務条例違反に５万円
800受動喫煙で男性の歯周病リスク３倍　東京医科歯科大など
801週6の辛い食事で死亡14%減
802女性の癌死、思春期の運動で16%減
803小４の１割、おじさん化？…肝機能・脂質に異常
805睡眠時無呼吸症候群で血圧急上昇３割が160以上に
807成功している人は過剰飲酒リスクが高い？
808精製された炭水化物を摂りすぎるとうつ病になる？
809体の防衛反応「炎症」少ないと長寿‥慶大調査
810体内時計ずれ、不妊の一因　マウスで解明、大阪大
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

睡眠障害・クロノタイプの自己診断サイトの使い方

1
「ぐっすりーぷ」と検索して本会のホームページを探す（http://sleptwell.jp を入力しても可）。ホームページの右下の「スタート」をクリックして同意画面に移動する。同意をクリックして２の問診画面へ進む。

2
必要事項と睡眠に関する１８問の質問に答える。次画面で誤記入などを確認して、修正がなければ、３の評価画面に移動する。



3
グラフないし説明文にて、評価結果が示される。
この結果をあなたの生活習慣を見直すきっかけとしてご利用ください。

編集後記

やっと、睡眠障害とクロノタイプの自己診断サイトがホームページに掲載されました。このホームページの動的部分を担当された㈱ＡＳＬの小菅社長に感謝感謝です。

来る十月三日に開催される第１２回新潟睡眠呼吸障害研究会にて、この度、自己診断が可能となったクロノタイプについて報告します。とても有用な評価ですので、皆さまもお試しあれ。（河）

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