ぐっすりーぷ

Vol.6 No.12
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

平成27年師走号

早いもので、今年もとうとう師走になりました。十一月号でお知らせしました通り、来年度より、一部の方に二か月予約が適用されます。また、センターだけで診療が済むワンストップサービスが始まります。

この二つの変更に伴い皆さまからお伺いしたご希望に沿うよう調整して、来年二月（遅くとも三月）には両サービスとも開始したいと思っております。

1面
「師走号」「ホームページ」
「いびき症三兄弟　減量の巻」
「患者会会長よりの挨拶」
「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。２４時間いつでもあなたの睡眠をチェックできます。

また睡眠シミュレーターにて、あなたの睡眠の最適な時間帯や時間を探すことができますので、お役立てください。

連載「いびき症 三兄弟」　原作　河野正己

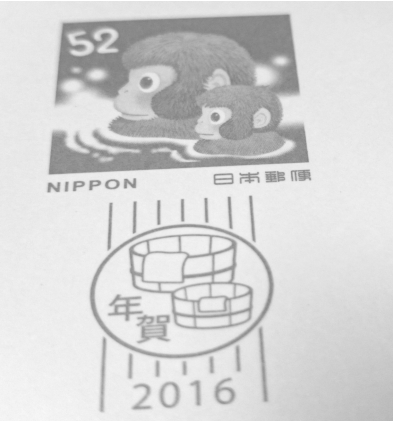
減量治療の巻　その五

読者の皆さんはお気づきと思いますが、屋勢田（痩せた）さんと吉備志（厳し）さんは実在人物ではありません。ただ、減量方法やその結果は実際の患者さんの実際の結果です。科学的な根拠を持った減量法を行えば、このような素晴らしい結果も夢ではありません。

師走を迎えて

患者会会長　須田和行（とと屋社長）

師走を迎え何か気ぜわしくなってきましたね。



師走になると私も毎年頭を悩ます年賀状ですが、来年は猿年ということで葉書をよく見るとある仕掛けが。２００４年の年賀葉書では一人で温泉に入っていたお猿さんが、２０１６年の年賀葉書では親子猿になり、消印の風呂桶もちゃんと二つになってます。微笑ましく気持ち良さそうなイラストですが、来年の世の中もそんなのんびりとした穏やかな世相になって欲しいものですね。

本年も大変お世話になりました。皆様どうぞ良いお年をお迎え下さい。

釜飯・魚料理　とと屋本店
（有）曽野木商事
代表取締役　須田和行
日本バーベキュー協会上級インストラクター
新潟バーベキュー協会会長
新潟県中小企業家同友会会員
新潟ドイツワイン協会事務局
にいがたロケネット監事

今月の気になる医療ニュース

筑波大学は日本の睡眠研究のメッカのひとつですが、アルツハイマーなどの認知症で起こる記憶障害はレム睡眠の欠乏ではないかとの説を公表しました（８９７、９０２）。いよいよ認知症と睡眠との関連が明らかになる日が近づいてきました。

８８１「ねむけ外来」開設
８８２ABPMによる睡眠時SBPが糖尿病新規発症を予測
８８３DMでの適量ワイン、コレステロール値改善
８８４しょう油がインフル増殖を阻害
８８５ニンジンが眼の老化に有用
８８６喫煙と体重歴の調整で「肥満パラドックス」は消失する？
８８７狭心症発症で前見えず追突
８８８減量手術後に肥満患者の自殺未遂が増加傾向に
８８９向精神薬転売容疑，生活保護制度を悪用
８９０抗生物質が子どもの体重増加を引き起こす
８９１高齢の糖尿病患者で過剰治療の可能性
８９２高齢者の孤食にうつの危険
８９３酸化マグネシウム製剤で死亡例
８９５受動喫煙で子の虫歯２倍
８９６小児慢性疲労症候群　脳の一部、過剰活性
８９７深い眠り時の記憶形成　浅い眠りが促進していた
８９８身長が高い人はがんリスクも高い
８９９睡眠時のいびき、歯ぎしり　病気や体調不良の原因に
９００睡眠障害に体内時計異常　自閉症の一種
９０１性交渉で女性の免疫機能が向上
９０２生活保護の人、医療費割高…「自己負担なし」
９０２浅い眠りのレム睡眠、記憶定着促す役割
９０３男性の肥満、生殖能力を下げる　不妊の確率上昇
９０４「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」、切り替える脳細胞発見
９０５定期健診は廃止すべきか否か
９０６転倒の原因は本当にただの「うっかり」か？
９０７日本人２型糖尿病で高い「治療抵抗性高血圧」
９０８肥満「症」の国際的定義を提唱
９０９肥満症向け漢方薬を発売
９１０鼻が赤くなりにくいティシュー発売
９１１保水有効成分配合の顔ローション
９１２夢のスイッチが明らかにする夢を見る理由
９１３迷ったら１０倍速で記憶再生
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

早いもので、今年の最後の編集後記になりました。ぐっすりーぷも創刊して７年目を迎えよます。ホームページも完成し、目玉の自己診断コーナーも評判も上々です。来年は何年かぶりに診療体制が変わります。通院されている皆さまの利便を考え、ワンストップサービスと二か月毎通院が実現させる予定です。もうしばらくはご不便をおかけしますが、どうかご勘弁願います。（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