ぐっすりーぷ

Vol.8 No.2
SAS支援会

〒151-0053
東京都渋谷区
代々木3-24-3
片平歯科クリニック内
電話
03-5371-3018

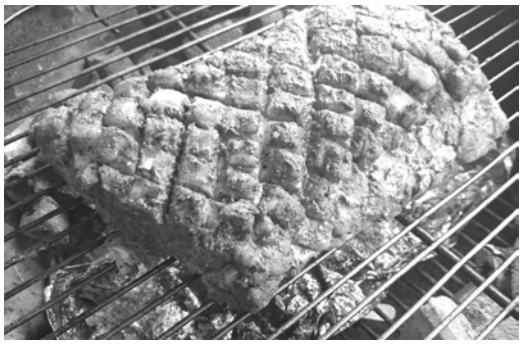
1面　「ＢＢＱは冬でも　会長」
「支援会　連絡」
2面　「いびき症二兄弟　セファロの巻」
「気になる医療ニュース」

バーベキュー「ＢＢＱは冬でも」

ＳＡＳ支援会会長　須田和行
新潟バーベキュー協会会長
にいがたロケネット監事

まもなく立春で暦の上では春が近づいていますが、まだまだ新潟の冬の寒さは厳しく外に出るのも億劫な季節が続きます。でも逆に冬ならではの楽しみもありますね。スキー、スケートなどウインタースポーツはもちろんですが、我が新潟バーベキュー協会の楽しみはなんと「雪中バーベキュー」。いわゆる焼肉や焼きそばを作って食べるＢＢＱではなく、数キロもある豚肉を何時間もかけて焼いたり、ビア缶チキンやローストビーフ、パエリアなどを作ったりする本格なパーティ形式のＢＢＱです。

一般的なイメージだとＢＢＱといえば夏だと思われがちですが、設営・撤収に汗だくになる酷暑の真夏よりむしろオススメは春、そしてベストシーズンは味覚の秋。そして冬のＢＢＱもまた冬なりの楽しさがあり、真っ白な雪を眺めながら炭をたっぷり入れたグリルで暖を取り、分厚いステーキや大きなスペアリブ、フルーツ、マシュマロまで焼いて食べるのは格別です。意外なところでは冬大根を焼くなんていうのもありますよ。いくら雨雪をしのげる屋根はあるとはいえ、気温０度の寒い外でＢＢＱをするなんて物好きの極みですが、



バーベキューの楽しみにシーズンオフはありません。今年も大いに焼いて焼いて楽しみたいと思います。

ＳＡＳ支援会通信

東京支援会

診療関係

・ＳＡＳ専門外来

専門外来は二月四日、三月四日です。当日は込み合いますので、初診の方はその前までに必ず予診を済ませておいてください。尚、土曜日しか来院できない方は当日の予診対応も可能ですのでご相談ください。

学会関係

・第５４回 睡眠呼吸障害研究会
「インターネットを用いた睡眠障害の広域調査」を報告予定。

・第４２回 日本睡眠学会
「日本人の睡眠障害の調査」を報告予定。

新潟支援会

診療関係

・低位舌診療

保険外の自由診療として行っております低位舌に対する機能訓練療法をマウスピース使用者に限り療養指導の一環として保険診療内で行えるよう検討を開始しました。院内での調整がつけば半年をめどに実施したいと考えております

学会関係

・第４２回 日本睡眠学会
「甲状腺機能低下と睡眠時無呼吸症候群に関する研究」と「低位舌と睡眠時無呼吸症候群に関する研究」の二演題を報告する予定。

今月の気になる医療ニュース

記事番号の1457はラットを使った実験で従来の常識を覆すような内容。運動をしなくなるのが先で、その結果肥満になるというものです。1460はヒトを使った実験で、就寝後3時間で免疫をつかさどるＴ細胞の姿が血液中から消え、その間に体のどこかに集まって再教育を受けているらしいとのこと。Ｔ細胞が不在の間の免疫機構はどうなるのでしょう。1445-1447は内科診療の話ですが、きっと歯科にも当てはまるでしょう。歯科でも女医さんは、まじめで優秀な方が多いと思います。

1431「BMI27.5でDM手術」「ストレス検査」追加
1432「アルツハイマー病の発症が100%わかる検査」
1433 睡眠時無呼吸で肺塞栓症再発リスク増
1434 スマホが若者の肥満の原因に？
1435 てんかん発作時間長いと運転事故増
1436 マウスウォッシュが口腔内の淋菌の殺菌に役立つ
1437 マッサージ不正請求９億円超
1438 寒い風呂場で血圧急変動　高齢者、死亡の一因
1439妊婦のやせ、子に影響
1440 高齢者の新定義「75歳以上」
1441 死因はカフェイン中毒
1442 死亡事故、７５歳以上２倍超
1443 歯周病と関節リウマチを関連づける細菌
1444 週末にまとめて運動しても効果はほぼ同じ
1445 女医の方が「腕がいい」？
1446 女性医師の診療、低い死亡率
1447 女性医師は男性医師よりも優れている？
1448 寝不足で甘味が欲しい理由
1449 腎移植、高齢者で術後認知症リスク高
1450 睡眠時間短縮に肥満リスク
1451 生活保護世帯の子、肥満が高い割合
1452 男性の４割「問題飲酒」恐れ　沖縄の２０～５０代
1453 着る端末、居眠り検知・心電図測定・熱中症対策
1454 痛みへの耐性の高さが無症候性心筋梗塞リスクに関連
1455 認知症不明者、歯型で特定
1456 熱により活性化される「人工ペニス」
1457 肥満者が運動しない理由とは？
1458 命奪う過労、後絶たず
1459 喘息患者の約4割が不眠症
1460 睡眠中に免疫系は「再起動」する
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

連載「いびき症 三兄弟」　原作　河野正己

セファログラムの巻 その 4/4

SRのレポーターさん、お疲れ様。まあ、機嫌を直して。どうですか、彼等に会うのは午前10時から12時くらいがいいでしょう。それ以外の時間帯は最悪ですからね。

さて、今回のテーマのセファログラム検査について、ご理解いただけましたでしょうか。もし、検査を受けてないようでしたら、どうかお早めにお受けになって下さい。

編集後記

日本全国に大雪警報がでるという異常な気象で今年も始まりました。

すわ大雪って、上越新幹線で新潟市まで来てしまった東京のテレビ局のディレクターさん、雪がなくて焦ったでしょう。

佐渡ブロックという現象で、新潟市に雪は降りにくいのです。普段は降らないから、10センチも降ったら市内の交通が大混乱です。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

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