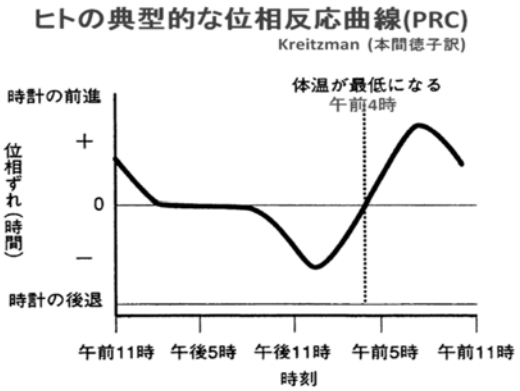
すいみんふさい
睡眠負債

ぐっすりーぷ
Vol.8 No.11
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

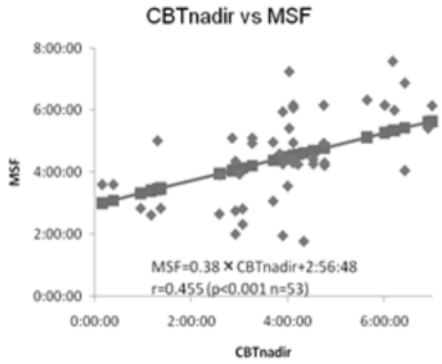
1面
「睡眠負債」
「新潟の楽しみ方　しょっぺ店」
「いびき症三兄弟　シーバップの巻」
2面
「気になる医療ニュース」

最近はやりの「睡眠負債」、ウィキペディアで調べてみますと、「スタンフォード大学の研究者により提唱された言葉で、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすおそれのある状態。僅かな睡眠不足が積み重なり「債務超過」の状態に陥ると、生活や仕事の質が低下するだけでなく、うつ病、がん、認知症などの疾病に繋がるおそれがあるとされる」とあります。欧州の睡眠学者レネバーグの提唱した「社会的時差ボケ Social jetlag」と基本的に同じもの。やはり「睡眠負債 Sleep debt」の方がインパクトが強く、印象操作が得意な米国的な戦略を感じます。



さて「睡眠負債」の考え方は日々の睡眠不足が合算されて睡眠の借金になるというもの、「社会的時差ボケ」では例え睡眠時間が足りていても寝る時刻によって睡眠不足になる恐れがあると、ニュアンスが異なっております。それは、「社会的時差ボケ」は体内時計と社会時間との差を意識しているため、「体が寝たいときに寝てあげないと寝たことにならない」と考えるからです。

左下の図は体内時計の基準時刻とクロノタイプとがほとんど一致することを示します。そして左上の図は体内時計の基準時刻（クロノタイプ）を境に体内時計が光によって調整される時間的方向が逆転することを示しております。この理屈を知っていると、安易に早起きがいいとは言えなくなります。



新潟の楽しみ方
「しょっぺ店シリーズ」
支援会会長　須田和行

私が二十数年来通っているメに行くお店は東堀前通り八番町の丸屋そば屋さん。市内にはもう数店丸屋さんというおそば屋さんがあります。なぜここに行くかって？

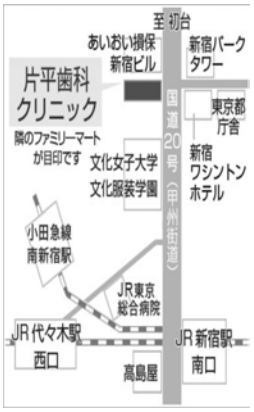
しょっぺ店　その三
「東堀　丸屋そば屋」

一番の理由は元気のいい馴染みの女主人がいること。往年の大女優ソフィア・ローレンに似ていて、背が高く彫りの深い日本人離れした顔立ち。客あしらいも動きもキレがいい！そばを半分にしてくれとか○○を入れてくれとかいう、酔っ払いオヤジのわがままも優しく聞いてくれる懐の深さと、態度の悪い客にはビシッと厳しいメリハリの良さが魅力です。

オススメの熱々カレー南蛮とざるそば（こちらは全て茶そばなのです）はもちろん、ラーメン、うどん、筋子たっぷりのおにぎりからそば定食まで。そして特筆すべきは夏の代名詞とも言える冷やし中華が一年中食べられるんです！真冬に酔っ払って火照った体にツルツルッと食べる冷やし中華、なんてのもなかなかオツなものです。しかし塩辛、月見とろろにサッパリとお浸し、果てはカツ丼のアタマ（卵とじカツ丼のご飯抜きね）など酒が進む肴の誘惑に負けて蕎麦を食べずに飲みなおすリスクはかなり高し。

店内は４０年程経ったしょっぺ店らしく年季の入ったテーブルが４つと畳の小上がり、３畳しかない小上がりに十人以上すし詰め状態に入って飲んでみたり、お客さんも狭さも楽しんでる感じです。

夜も早い時間は比較的空いてますが、１２時をまわった辺りから夜のお店の綺麗なお姉さん達が来たりして、ほぼ貸し切り状態からわずか5分位で満員御礼大盛況、となったりします。特に週末は早めに行った方がいいですよ。深夜まで営業してるので、新潟の夜を知り尽くしたいならこちらも絶対外せないしょっぺ店です。



医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

今月の気になる医療ニュース

今年のノーベル医学生理学賞に「体内時計」に関する業績が選ばれました(1810)。体内時計が体に及ぼす影響を研究する時間生物学は地味で目立たない存在ですが、睡眠学の中では最も尊敬されている分野なのです。ノーベル賞をきっかけに、ますます発展することを期待しております。当方のクロノタイプ研究もその末席にあります。

1790 お口の清潔　共同管理
1791 モンテルカストに悪夢、うつ病の副作用　凶暴化も
1792 意識されないステロイドの「汗抑制」
1793 医療費１４年ぶり減少　１６年度概算
1794 医療費負担「重い」７４％　窓口支払い増
1795 運転集中度、ＡＩで判定　オムロン、居眠りに警報も
1796 塩分の取り過ぎで糖尿病の発症リスクが上昇か
1797 希望の党が公約発表、原発ゼロなど　花粉症ゼロも目指す
1798 喫煙での顔変化を予想　第一生命のスマホアプリ
1799 魚介類食べると、うつ病リスク減
1800 誤嚥と喉頭内侵入の予測因子を特定
1801 口腔内灼熱症候群の特徴判明、味覚と痛覚強い
1802 高学歴はCHD低リスク、遺伝子試験でも確認
1803 高齢でも「安易な減薬」NGの薬とは
1804 高齢ドライバー、認知症の恐れ３６５人
1805 高齢男性、半数が飲み過ぎ　女性２５％、多量飲酒も
1806 歯の神経治癒力の仕組み解明　新潟大グループ
1807 歯科の医療機器使い回し「対策不十分」
1808 心不全へのNT-proBNPガイド下療法は益なし
1809 生活習慣病、発作の原因に　夜更かしで時計に乱れ
1810 体内時計にノーベル医学賞　米3氏、狂うと時差ぼけに
1811 代替医療、リスク２・５倍　がん標準治療と比較
1812 電線のないペースメーカー登場、感染症リスク少
1813 働き盛りの３０～４０代、体力の低下傾向が深刻
1814 特養は「誤嚥性肺炎製造工場」だった
1815 難病薬治験で製薬会社の負担減へ
1816 鼻咽頭鏡洗浄、数少ないなら二酸化塩素含浸ワイプ
1817 副鼻腔炎への内視鏡下副鼻腔手術の費用効果は低い
1818 免許返納者、介護保険で送迎
1819 薬の飲み過ぎご用心　ふらつき、転倒・副作用相次ぐ
1820 薬の過剰投与で女性死亡
1821睡眠導入剤混入、起訴内容認める　元従業員の女
1822 頸部腫瘤の診断に新指針、米学会
（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

シーパップの巻 その 4/5

編集後記

モンテルカスト、シングレアやキプレスのことですが、副作用が少なく眠くならない抗アレルギー剤として広く使われております。重大な副作用が見つかったのは残念。

クロノタイプって体内時計を示しているってご存知ですか？クロノタイプは本紙のホームページで簡単に調べることができます。アクセスしてご自分の体内時計を身近に感じてください。（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