ぐっすりーぷ

Vol.9 No.1
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　「須田会長新年の挨拶」
「新潟の楽しみ方　しょっぺ店」
2面　「いびき症三兄弟　オーラップの巻」
「気になる医療ニュース」

pixta.jp - 604366

新年のご挨拶

「今年の干支は戌　私は還暦」

支援会会長　須田　和行

皆様あけましておめでとうございます。本年も昨年同様どうぞよろしくお願い致します。さて今年の干支は戌ですが、私は1月が誕生月の年男、それも五回目と言う事は還暦なんですね。ということで改めて還暦の事を調べてみたらこんな内容でした。還暦の「還」は「かえる」「もどる」という意味で、「暦」は干支を意味する。「十干十二支」いわゆる干支は本来、甲・乙・丙・丁・戊・御・己・庚・辛・壬・癸の十干（じっかん）と、子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥の十二支を60通り組み合わせたもので、60年で干支が一回りし、生まれ年の干支に戻ることから「還暦」と呼ぶとの事。平均寿命が50歳にも満たない昔なら60歳までよく生きたな、という意味合いが強かったのでしょうが、80歳代が当たり前の現代の長寿社会ではまだまだこれからという感じでしょうかね。そして還暦には60年たって一度赤ちゃんに戻るという意味があり、魔除けを兼ねて赤いちゃんちゃんこを着るのが定番ですが、先日中学校の同窓会があり皆で還暦を祝った時、さすがに照れくさくて私は着る気分になれなかったですわ。現代の還暦には定年や再雇用など一区切りで第二の人生のスタートという感覚が近いような気がしますね。実は私、最近思いがけないご縁があり男声合唱団に入団して経験のない合唱を楽しんでいますが、これに限らずまだまだ新しい事にチャレンジする気持ちは持ち続けて行きたいと思います。還暦を2回、つまり120歳を迎えることを大還暦と言い、迎えた人は世界の最高齢記録122歳のフランス人女性ただ一人だそうですが、心も体も健康に気をつけて大還暦が迎えられるようになりたいものです。寒い季節です、皆様どうぞご自愛を。

(祝) ぐっすりーぷは発刊9年目に突入しました (祝)

明けましておめでとうございます。代表して東京都支部長の片平治人より新年の挨拶を述べさせていただきます。昨年は「睡眠負債」が流行語になり、ノーベル生理学賞も体内時計に関するものでした。皆さんの体内時計はいかがでしょう。寝つきが悪い・朝起きるのが辛い・昼間の眠気が強い方は体内時計に異常があるかも知れません。本紙のホームページには体内時計を簡単に調べる自己診断コーナーがあります。ご自身の体内時計を調べてみませんか。今年もより良い睡眠でお元気にお過ごしくださるよう一同願っております。

SAS支援会一同

会長　須田和行
東京都支部長　片平治人
群馬県支部長　長島雄吾
新潟県支部長　河野正己
日本歯大睡眠歯科センター
センター長　河野正己
同門会長　恩田　晃
広報顧問　長北敏也

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

しょっぺ店　その五
「やきとりくさか」

新潟の万代シティはファッションビルもあり若者も多い繁華街ですが、そこから徒歩数分の春日町に足を踏み入れると雰囲気は一変。オールドファンには懐かしい、昔の春日劇場跡近くの住宅街ど真ん中にあるのが「やきとりくさか」です。店名が書かれた赤提灯脇の暖簾をくぐってお店に入ると、ちょっと低めのコの字型カウンターが正面、右手には小上がりのテーブル席。壁には焼き魚やお勧め品が書かれたホワイトボードと短冊、店構えも店内もしょっぺ感たっぷり。歴史を感じつつ隅々まで掃除は行き届いて気持ちがいい、ちょっと八千草薫に似た雰囲気の美人女将さんと優しそうなご主人二人でやっているお店です。まずは燗酒。焼き鳥の皮と白を頼むと、女将さんが目の前の焼き台で丁寧に焼いてくれます。燗酒はアルミのちろりで運ばれ、小皿を敷いた小ぶりのコップに注いで飲むスタイルで、冷えた体にキューッと沁みますね。加茂出身の女将さんと話をしながら待つことしばし、焼き鳥と追加注文の目刺しが到着。この焼き鳥が1本80円！ありがたいですな。焼いたアツアツの目刺しを頭からガブッ、燗酒をキューッ、ああぁ、幸せです！土曜の夜遅めで静かですが平日の夜は大企業にお勤めらしき人品卑しからぬ紳士達もカウンターに多数陣取っているなど、客筋はなかなかいいようですね。くさかという名を引き継いでもう数十年との事。アットホームでちょっとホッとする雰囲気がいい、近くにあったらいいなぁと思わせる、そんなしょっぺお店です。

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

1864「きついシフト」早死にリスク　京都府立医大、マウスで実験
1865「まだ中年」と思っても5人中1人に機能障害
1866「医者にうそつき睡眠薬」　事件前は公園で寝泊まりか
1867「飲み過ぎ」「喫煙」で見た目も老化
1871「風邪による咳に効く薬はない」米学会が見解
1872【新潟】子ども医療費助成拡充へ　知事、市町村長との協議
1873 2型DMのリスク、全身持久力基準の継続的達成で低下
1875 ホルモン補充療法がストレス性の記憶低下を緩和か
1876 ICD使用時の電気自動車は安全か
1877 インドの大気汚染、１日５０本喫煙に匹敵？　年々深刻に
1878 オレキシンがPTSDでの「汎化」にも関与
1879 がんに次いで死亡者数多いのに、データ乏しい心臓病
1880 バイオレットライトが成人強度近視患者の近視進行を抑制か
1881 ピロリ除菌後も胃薬PPIで胃がんリスク上昇か
1883 一人暮らし、愛犬いると健康的？　心臓病リスク減
1884 飲酒量が多いほどインスリン分泌不全や抵抗性になりやすい
1885 過酷勤務で居眠り運転　広島の山陽道２人死亡事故
1886「救急車？」迷ったら電話「＃７１１９」
1890 突然の嘔吐に原因不明のVT/VF
1891 高齢者のドライマウスが医薬品使用と関連
1892 歯科器具未交換で報酬下げ　院内感染の予防推進
1893 歯周病強化治療だけで有意な血圧降下効果
1894 症例数多い病院は入院患者のフレイル少ない
1895 職業で異なる歯周病リスク
1896 新潟市民病院、ブラック企業大賞にノミネート
1897 辛い物好きは食塩の摂取量が少ない？
1898 睡眠導入剤で乳児殺害疑い　３３歳母親、２万錠く処方
1899 睡眠薬「医者にうその症状言い入手」白石容疑者
1900 睡眠薬処方見直し、私の原則
1901 体内時計の調整「Ｌ－セリン」が効果
1902 同居者いるのに一人で食事する高齢男性、死亡リスク1.5倍
1903 日中できた傷は夜間の傷よりも治りが早い
1904 尿pH測定が糖尿病の高リスク者発見に有用
1905 認知症患者の割合、ＯＥＣＤ加盟国で日本が最多
1907 廃棄される抗がん剤、年間７２０億円分
1908 腹部肥満で拡張不全型心不全患者の死亡リスク上昇
1909 慢性腎臓病患者はカフェイン摂取量が多いほど死亡率低下

（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

オーラップの巻 その 1/5

編集後記

明けましておめでとうございます。ぐっすりーぷ９年目の年が明けました。今年も読者の皆様が健康で幸せな年になりますようお祈り申し上げます。

今年こそ、当センターの慢性的な人手不足を解消し患者の皆様への医療サービスを向上させる努力をしてまいります。予約が取りづらくなっております件、それまではご容赦を願い申し上げます。（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

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