ぐっすりーぷ

Vol.9 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　「寄稿　群馬県の睡眠歯科医療」
「新潟の楽しみ方　しょっぺ店」
「いびき症三兄弟　オーラップの巻」
2面　「気になる医療ニュース」

寄稿

「群馬県における睡眠歯科医療について考える」

日本睡眠学会認定歯科医師・長島歯科医院
長島雄吾

群馬県報道界の雄「上毛新聞」の取材を受けました。この取材を通して群馬県の新聞社や読者の方がどんな情報に興味をお持ちか考えてみました。もしかしたら、睡眠医療先進地域のみなさまには退屈な記事になってしまうかもしれません。

「睡眠障害がもたらす危険性の具体例について知りたい」

①睡眠時無呼吸症候群により睡眠の質が下がり、日中の眠気、倦怠感、集中力低下、頭痛が起き、日中の労働・作業能力の低下、自動車運転事故の増加などが起きる。

②睡眠時に呼吸ができなくなると高血圧の確率は2倍、心筋梗塞や脳梗塞の確率は2～4倍と言われ、さらに糖尿病などの合併につながる。

③睡眠不足や居眠りが指摘された大きな事件では、スリーマイル島原子力発電所の事故、チェルノブイリ原子力発電所の事故、スペースシャトル「チャレンジャー号」爆発事故などがあり社会的損失は莫大である。

「睡眠歯科医療のニーズと今後の広がりについて知りたい」

①厚生労働省の調べで、日中眠気を感じる人は成人の70％近くいる。

②睡眠負債といった本人が気づかない睡眠障害を抱えている患者が居る。

③米国では男性の58％、女性の47％に睡眠障害があり、特に高齢者では57％に達する。

④睡眠障害の中でも頻度が高く合併症の多い**睡眠時無呼吸症候群**という病気を発見したスタンフォード大学のクリスチャンギルミノー教授が「原因となる骨格を治す歯科医が必要だ」とおっしゃった。

確かに医師と歯科医師の連携がない地域ではどうしてもCPAPという人工呼吸器による治療が主体となってしまい、医療費が高額になるため治療を断念する患者も少なくありません。はたまたマウスピースは廉価であっても、それを確実な治療として提供するには歯科医師側に睡眠医療の知識や技術がなければできません。そのニーズに応えるために、睡眠専門の医師の集まりである**日本睡眠学会**は歯科医師を教育して試験に合格した歯科医師（睡眠医療認定歯科医師）に地域睡眠歯科医療を担わせることにしました。

この睡眠医療認定歯科医師になるには3年以上の専門機関での修行を要し、今までに合格したのは私を含め全国で50名ほどしかおりません。今後は、群馬県唯一の睡眠医療認定歯科医師として、睡眠医療認定医療機関である日本歯科大学新潟病院と協力して、この群馬の地から睡眠歯科医療を担う歯科医師を育てていこう思っております。

「しょっぺ店の楽しみ方 その6 やきとりみやこや」

支援会会長　須田和行

しょっぺ店　その六
「やきとりみやこや」

新潟駅前を始め6店舗のチェーン店です。学生時代から通い始めて40年近いですが、オシャレな居酒屋とは遠いしょっぺ店。

メニューは各店ほぼ一緒で、冷凍品は使わず当日捌いた肉を使った焼き鳥、焼きとん、ホルモン炒め、煮込み、鶏唐揚げ、夏は枝豆、冬はカキフライまで一通り揃ってます。暖簾をくぐってお店に入りカウンター席に。串焼きを焼くのが見え、タレの焦げる良い香りが鼻腔をくすぐります。まずは生ビール、定番の串焼きレバーと白もつはタレ。レバーは柔らかく大きくて食べ応え満点。焼きたてに練り辛子を付けてかぶりつくと、レバーのプリッとした食感と旨味が口に広がります。すかさず生ビールをグイッ！続いて軟骨とタンは塩焼き。お気に入りメニューはもつ煮込み。1人用の土鍋に豆腐ともつが入ったあっさりした味噌味ですが、もつはコリコリ、フワフワなどいろんな食感が楽しめます。お腹に余裕があったらホルモン焼きもいいですな。鉄板に乗ったホルモンと千切りキャベツにネギとタレを絡めて食べると、これまた冷えたビールとマッチ！もうお腹いっぱい。

改装前のトタン板張りの外観と黄色い短冊のメニューベタベタというしょっぺ感が薄れたのはちょっと残念。でも庶民的な価格と量で安定感のあるお店なのは間違いなし。1人でも気楽に入れるしょっぺお店です。

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

1910「1日に温かいお茶を一杯以上」で緑内障リスク低下
1912「もうけすぎ」薬局に逆風　調剤報酬引き下げ
1913「体内時計」と肝臓病関わり？
1914「体内時計ががん細胞の増殖を抑制する」との見解が明らか1
915【新潟】県内救急搬送　全国３番目の遅さ
1916【新潟】梅毒、県内は３５人 いまだ高水準
1917 1日2個のトマトが肺機能低下を緩和、リンゴなども同様効果
1919 コーヒー摂取の最大健康利益は1日3-4杯
1920 シナモンの摂取が肥満対策に有用な可能性
1921 女性の薄毛、睡眠しっかり、ダイエット注意
1924 家庭用熱電併給システム、不眠に影響の可能性
1925 介入終了から1年後の糖質制限の効果は？
1926 観測用眼鏡なしで皆既日食を見た女性の網膜に穴
1927 禁煙ポスターは若者には逆効果
1928 抗生物質の使用による糖尿病リスクへの影響は？
1929 紅茶に「ストレス軽減」効果か
1930 高学歴でアルツハイマーリスク減
1931 高齢頭頸部癌の術後転帰影響因子を特定
1932 就寝時の電子機器の使用、子どもの健康への影響は？
1933 重度うつ、避難生活でリスク　津波で高い犠牲率
1934 将来の夢、男の子で「学者・博士」が１５年ぶりトップに
1935 心不全「生前指示」私のタイミング
1936 新潟県の子どもは痩せ気味？
1937 腎機能低下で糖尿病リスクが上昇
1938 虫歯からモンゴルの子守れ　遊牧民、食生活が近代化
1939 泥酔患者への点滴はやはり意義なし？
1940 天気と関節痛に関連見られず、高齢者で検討
1941 都民の２人に１人が花粉症…１０年前は２８％
1942 道交法と添付文書の表現に“ねじれ”
1943 肺炎で意識失う？　幼稚園バス事故、運転手を書類送検
1944 梅毒５千人、患者最多東京、若い女性らに感染拡大
1945 飛蚊症レーザー治療、眼科医の容認進む
1946 鼻炎で小児喘息リスク4倍に
1947 満月の夜はオートバイ事故死が5%増
1948 腕帯が不要な「カフレス」血圧測定技術を開発
1949 慢性的な胸やけがある人は頭頸部がんにも注意すべき？
1950 薬物中毒死の増加で米国の平均余命が短縮
1951 認知症「おもろく」予防へ　「笑い」中心、吉本と連携
（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 2/5

編集後記

好評の須田会長の連載「しょっぺ店」のレバー串はおいしそう。レバー（肝臓）といえば、この沈黙臓器も体内時計の影響を受けているというニュースがありました。

肝臓の研究にご協力いただいた方々に感謝します。この研究は睡眠時無呼吸が肝臓の線維化（固くなる）に影響するか調べるもので、もしかしたら肝硬変の早期発見につながるかもしれません。（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
中央区西堀前６
025-224-7771