ぐっすりーぷ

Vol.9 No.4
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　「自動診断の利用者が急増」
「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」

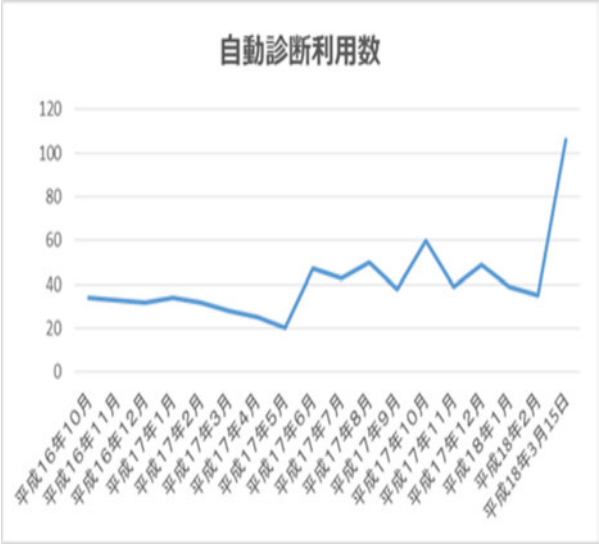
ぐっすりーぷ
ホームページ

http://sleptwell.jp　アクセスはスマホでもＰＣでも

睡眠自動診断サイト

利用者が急激に増加

睡眠自動診断サイトをご利用いただきました皆さまのデータを分析して、今年の日本睡眠学会にも日本に在住する人の睡眠や睡眠障害の実態を報告する予定です。昨年は、睡眠負債と言う流行語のおかげでご利用が少し増えました。その矢先の本年三月には、どういうわけか爆発的に増加して、およそ二週間で１００名以上の方にご利用いただきました（3月15日現在）。



そのうち増加の原因を分析してみますが、やっと私たちの地道な研究が世の人の注目を集めつつあるのかもしれません。

いまでも**体内時計が遅れた児童が不用意に早起きさせられ、さらに体内時計を遅らせてしまう事例**が後を絶ちません。そんな不幸な子供たちを守るため、睡眠習慣の科学的な分析法とそれに基づく適切な睡眠衛生指導法を啓蒙したいと思います。

「しょっぺ店の楽しみ方　その8　串吉篇」

支援委員長　須田和行

新潟駅前は歴史のあるしょっぺ店が多いのですが、その中でも創業1970年で50年近くもやっているのは「串吉」さん。

しょっぺ店　その八　「串　吉」

万代口から1分、入口左に赤いちょうちん、右端からやきとりと読む紺に白抜きの暖簾。

店内に入ると力ウンターに8席。椅子には背もたれが無く座面が畳表。広いテーブル席もあります。座ったらまずは生ビールを1杯。炭火でタレが焦げる香りがいい。一気にグイッといっちゃいます。まずは大好きなレバーの串焼きをタレで注文。1人前4本ずつなので、1人の時は一気に頼まない方がいいですよ。

程なく到着したレバーは平たく長く三角に切った1枚物で、他では見られない独特の形。お皿は昔懐かしいステンレス、練り辛子もたっぷり。長年継ぎ足してきたタレは驚くほどアッサリで、焼きはふんわり、臭みもないいお味です。続いてタンの塩焼きの1枚物。時々きゅうり味噌で口の中をサッパリとさせます。

他にも焼き鳥、焼きとんに生野菜、冬は煮込み、夏は枝豆というラインナップ。長居をするというよりはサクッと飲んで切り上げるタイプかな。

以前は煙が立ち込めサラリーマンで混雑というイメージのお店だったのが、8年前に改装してからは女性の姿もちらほら。ファンとしてはしょっぺ感が少し薄れ寂しい感じもしますが、歴史は横綱格なのは間違いないしょっぺお店です。

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

1988「イヌは怖がっている人間に咬みつく」は本当か
1989「高齢者多剤服用で指針」処方適正化へガイダンス
1990「座らずに立って過ごす」だけで痩せられる？
1992「脳若返り」追試求める　チョコ研究で内閣府
1994 2型糖尿病合併心不全患者、アスピリン常用の効果は？
1995 ＡＩを口内医療に活用　大阪大が構想、がんや虫歯
1996 ＢＮＰ多い脳梗塞増　発症予測に有効
1999 ブーメラン宇宙でどう飛ぶ　金井さん実験、手元戻らず
2001 医師の負担軽減策実施へ　患者説明など業務移管
2003 運転免許更新時、てんかん申告増…事故件数は変わらず
2005 喫煙は1日1本でも脳心血管リスク
2006 誤嚥で寝たきり賠償命令　熊本の施設、介助不適切
2008 高齢者の過剰処方見直しへ　転倒、記憶障害の副作用
2009 国の研究プロジェクト「チョコで若返り」調査不足
2010 子どもの時に身長が低かった人は脳卒中リスクが高い？
2011 歯ぎしり軽減にボトックス治療が有望
2012 術後オピオイド、処方期間長いほど不正使用増
2013 2割が心不全リスク　睡眠不足続くと発症、不規則勤務も
2015 心房が不規則にふるえる「心房細動」
2016 心房細動合併心不全のアブレーションで死亡率と再入院減
2017 人は口から老いる　在宅高齢者　１００人に訪問ケア
2018 睡眠の質が血糖コントロールに及ぼす影響は？
2019 成人女性の10人中1人がうつ病―米CDC調査
2020 唾液と表情からストレス判定、閉鎖環境で実験
2021 大きな鼻は男らしさの証し　テングザル調査、京大
2022 超低カロリー食で心機能が一時的に低下する可能性
2023 低亜鉛血症で金属アレルギーが増悪化する可能性
2024 当直明けの医師、血管固まりやすく　神戸労災病院が調査
2025 糖尿病、対処せず事故「安易に運転」有罪
2026 日光浴でがんリスク減？　血中のビタミンD増加
2027 日本人はあがりやすい？…不安に弱い遺伝的要素も
2028 認知症恐れ４万６千人超　高齢運転者の検査強化
2029 熱いお茶で飲酒・喫煙者の食道癌リスクが増加
2030 年収低いほど肥満リスク大　女性で、滋賀医科大分析
2031 肥満手術、効果の持続性を検討
2032 肥満手術で全死亡率が半減
2033 不十分チョコ研究、追試へ　検証指摘で内閣府チーム
2034 片頭痛で心血管疾患リスク上昇
（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 4/5

編集後記

おかげさまで自動診断サイトから得られる情報が増えて来ました。世の中、学会、マスコミ、政府を説得するには多くのデータに裏付けられたファクトが必要です。

ＢＮＰが高値の心房細動患者では脳梗塞のリスクが高い（１９９６）とのこと。当院でもチェーンストークス呼吸が出現している場合は積極的にＢＮＰを測定することにしております。（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
中央区西堀前６
025-224-7771