朝寝坊を、無理やり起こすな

夜型人間、無理して朝型の生活をすることで死亡リスク上昇

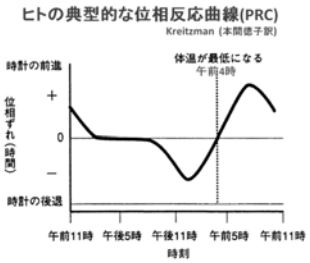
宵っ張りで、朝に無理して起きる人は、早寝早起きの人よりも早死にする確率が高いことが、研究論文で明らかになった。

この論文は、英国の４３万人以上を対象に行われた６年半に及ぶ研究で、「夜型人間は朝型人間よりも死亡リスクが１０％高い」ことが分かった。

英国のサリー大学のシャンツ先生は「これはもう無視できない健康問題だ」と述べ、「夜型人間」は仕事の開始時間と終業時間を遅くできるようにすべきだと論じている（AFP）。

この問題は、私たちも**ぐっすりーぷ３巻１２号や８巻１１号**で述べてきました。

ヒトは起床によって光刺激を受け、体内時計を調節しております。その光刺激を受ける時刻が体内時計の基準時刻（体温が最低になる時刻）よりも前か後かで体内時計の調節方向が変化します（左図）。



寝坊（夜型人間）は体内時計が遅れているのですから、無理な早起きで位相反応は後退に働き、ますます夜型になってしまうわけです。

日本睡眠学会の認定専門医試験

本学からは2名受験

去る四月七日に東京都港区の慈恵会医科大学にて日本睡眠学会の認定専門医試験が行われました。本学からは三月に行われた資格試験に合格した2名が本試験に臨みました。日本睡眠学会の認定医（今年の七月からは専門医と呼称）は医師５３４名、歯科医師５６名が既に登録されております。今回は医師１６名、歯科医師６名が難関に挑戦しました。

過去に当院からは認定専門医師2名、認定専門歯科医師4名、認定検査技師2名が輩出されており、これだけ多数の認定専門資格者を抱えるのは全国的にも稀です。

お待たせしました

マウスピース治療をお待ちの方々に朗報です。

四月よりセンター人員が増えました。今まで待機していただいておりましたマウスピース治療を順次繰り上げて行いますので、受付でご確認ください。

ぐっすりーぷ

Vol.9 No.5
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
「朝寝坊を無理やり起こすな」
「日睡の専門医試験」
「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」

「しょっぺ店の楽しみ方 その9　越乃赤たぬき篇」

支援委員長　須田和行

今から30年ほど前でしょうか炉端焼きが流行しました。そんなテイストが残るしょっぺ店が新潟駅南にある「越乃赤たぬき」さん。

入口では店名の赤いたぬきがお出迎えです。暖簾をくぐって年季の入った店内に入ると、カウンター席の前には氷を敷き詰めた上に魚が並び、その奥の焼き台で焼き鳥など焼いてます。

「何か昔懐かしいスタイルですなぁ」と、陣取ると早速おすすめ品が書かれた小さな黒板を持ってきてくれます。まずは春らしくえごねりとホタルイカの酢味噌和えを注文。こちらのお店は料理2品以上頼めば１１８０円で1時間飲み放題とお得なので1人飲みにもいいです。

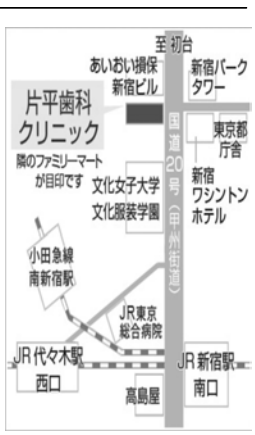
生ビールをグイッと流し込んで酢味噌和えを頂くと、ホタルイカのワタの旨味と菜の花でお口の中もすっかり春の香。

店内は民芸調の内装に、たぬきの置物がいかにもしょっぺ店という感じです。

客層は駅に近いこともあり１人飲みのビジネスマンも多く、奥の座敷では宴会もできます。

生ビールをお代わりした後はお約束の焼き鳥と定番モツの煮込みを注文。煮込みはあつあつで私好み、なかなか旨いですねぇ。飲み物を芋焼酎のお湯割りに替え肴はししゃもを注文し、ちょうど1時間でサクッと切り上げて今日は満足です。

こちらのお店は古町と駅前の方にも姉妹店があるけど、しょっぺ店ファンとしては駅南店がオススメ。新潟駅から歩いて数分と近いので電車やバスに乗るにも便利なお店です。



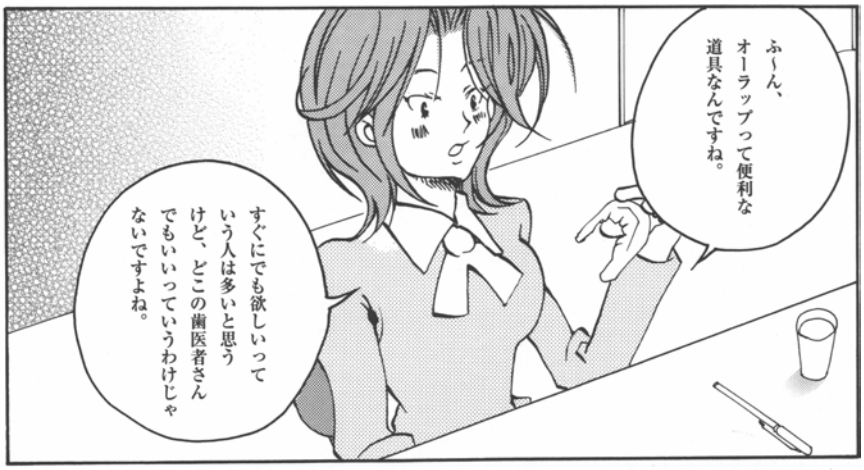
医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

今月の気になる医療ニュース

2035「陣痛促進剤の注意喚起が抜けている」
2036「成人A1c目標値、高齢者並み」は妥当
2037 20%以上の体重減少で骨粗鬆症性骨折リスクが上昇
2038 ３６道府県で保険料アップ
2039 ７０%が運転免許返納希望　６０歳以上
2040 A1c目標「7-8%」日本も追従に意見百出
2041 SSRIやCa拮抗薬などの薬剤と緑内障リスク
2043 コーヒーは予想以上に代謝に影響する
2044 ショートスリーパー：探せ　１０００人から遺伝子特定へ
2045 スマホにタッチするだけで血圧測定が可能に
2046 塩分の取り過ぎによる害、他の栄養で帳消しにはできない
2047 快眠　グッズ人気　発熱するアイマスク／鼻呼吸用のテープ
2049 誤情報多い「冷え」と「温め」、他で聴けない話
2050 光刺激や胃腸の運動で出るくしゃみの謎
2051 口のケアと健康：／下　高齢者、療養の質を向上
2052 口のケアと健康：／上　がん治療、院内歯科と連携
2053 産後２週内に不安ピーク「体のトラブル、疲れ、睡眠不足」
2054 子だくさんの母親は歯を失うリスクが高い
2055 子のぜんそくを妊婦防げる？　野菜しっかりでリスク低下
2056 歯に貼るだけで食べた物が分かる超小型デバイス開発
2057 初回発作で薬物開始の意義 てんかん指針
2058 小児の扁桃摘出術、3歳未満で術後合併症リスク上昇
2059 小児期の麻疹感染が中年期の気道閉塞に
2060 神経反射用いた鼻症状制御のコツ
2061 生活習慣病予防へ県が新潟大と連携
2062 精子数の減少は心血管代謝や骨密度にも影響
2063 多枝病変へのCABG、PCIより5年死亡率低い
2064 体格やメタボリック症候群、生活習慣がうつ病と関連
2065 体重の増加で爪水虫リスクも上昇
2066 大病院しのぐ手術数　さくらの歯科医師
2067 聴力が低下した人は事故による負傷リスクが高い
2068 当直明けの医師、血管固まりやすく
2069 糖尿病治療の都市伝説を鑑定！ SGLT2阻害薬
2070 頭頸部癌の診療連携プログラムで協定
2071 日照時間の影響で夏の夜間に急性心筋梗塞発症数が増加
2072 肥満・糖尿病でうつ病リスク…運動・食生活影響
2073 飛行機の機内で感染リスクが高い座席は？
2074 侮れない抗血栓薬服用高齢者の転倒
（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 5/5



レポーターさん、お疲れ様。今回は平穏無事の感がありましたね。無呼吸さんと上気道さんは併用療法としてオーラップ治療を受けているとのことでしたが、いろいろな治療法の欠点を補い合う併用療法の良さをご理解いただけましたでしょうか。さて、レポーターさんも心配されておりましたとおり、オーラップは無呼吸や微小覚醒の状態に応じて調整しなければ安全に使えません。オーラップ治療は、日本睡眠学会の認定する睡眠医療の専門医（歯科医）かその指導を受けている病院や診療所でお受けになることをお勧めします。

編集後記

朝寝坊を無理やり早く起こしてはならないと予てから主張してきましたが、４０万人以上の調査結果で、その害が明らかになりました。どんな子にも「早起き」主張する似非睡眠学者に「喝」です。急性心筋梗塞でも体内時計が進む夏の夜間に増加するというニュース（２０７１）がありました。医療でもスポーツでも体内時計を無視できない時代になりました。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