日本睡眠学会
第４３回定期学術集会【札幌】

2018.7.11[水]－13[金]
同時開催

第９回アジア睡眠学会

アジア時間生物学フォーラム2018

ぐっすりーぷ
Vol.9 No.6
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
「日本睡眠学会第43回学術集会」
「新潟の楽しみ方　しょっぺ店」
「いびき症」ロボット レーザー手術の巻」
2面
「気になる医療ニュース」

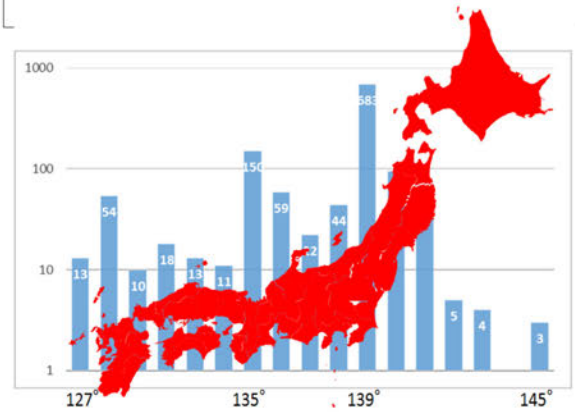
日本睡眠学会第４３回定期学術集会に向けて

片平歯科クリニック　片平治人

今年も支援会のＨＰにある自己診断サイトから渉猟したデータを解析して報告します。昨年の日本睡眠学会では６２０件のデータを報告しましたが、今年は倍増の１２３５件のデータを解析しました。データはほぼ日本全国にわたり、経度別の分布（図）は東京都と新潟市が位置する１３９度が極端に多く、北海道地区が少ない傾向でした。データを寄せていただいたボランティアの平均年齢は３３・６歳と比較的若く、女性が多かったためか肥満者は少なくＢＭＩは低値でした。

さて睡眠障害の程度はピッツバーグ睡眠質問票で７・３点（健常者５・５未満）、眠気はエプワース眠気尺度で９・０点（健常者４・１未満）と、共に異常値を示しました。クロノタイプ（ＭＳＦ）は前回と同じ５・１時、社会的時差ボケ（一日当たりの睡眠負債）は０・６時間でした。この社会的時差ボケは毎日毎日蓄積しますので、平日の５日間で３時間の睡眠負債を背負うことになります。

まだまだ日本人の平均値というにはデータが足りません。ぐっすりーぷの読者の皆様にもご協力を頂き、多くのデータから正確な結果を導きたいと思います。



「しょっぺ店の楽しみ方 番外編　沼垂ビアパブ」

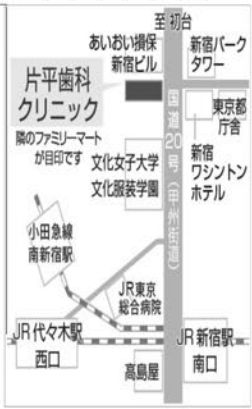
支援会会長　須田和行

今回は趣向を変え番外編として小さなビアパブを紹介します。

発酵の街として名高い沼垂地区にある沼垂ビールが２年ほど前に作った「沼垂ビアパブ」です。小さな醸造所を併設したいわゆるマイクロブルワリーで、隣で作ったできたてのクラフトビールが飲めます。ラインナップは「荒波ＩＰＡ」や「日本海の夕日スタウト」など多彩で８種類。テーブル３つで１０数席しかない小さな店なので、カウンターのタップから注がれるビールが目の前で見られます。最初はビール酵母を使って焼いたスティック状の勝太郎パン付きの３種類飲み比べお得セットを注文してスタートです。１杯目の小麦とコシヒカリを使ったヴァイツェンは無濾過、非加熱ならではの柔らかな口当たりとバナナの様なフルーティな香り。次は淡い色の大麦麦芽を使った深いコクとほのかな苦みが特徴のペールエール。うーん、しっかりした個性が感じられますね。３杯目はホップがきいたＩＰＡですが思ったより飲みやすく仕上がってます。喉が潤いいい感じに酔ってきたら個性豊かな各種のビールに合わせて、燻製セットやソーセージ盛り合わせなどの料理も楽しみます。

営業は木・金・土曜日の夜と日曜は昼から夕方まで。「街中のブルワリーに人が集い、地元産のビールを飲んで賑わうというのが地域活性化に繋がる」と、大学の同窓でもある沼垂ビールの高野社長。

しょっぺ店でしこたま飲むのもいいですが、たまには地ビールを飲んで大いに地域の活性化に貢献しましょう。



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

2078 脳神経外科レジデントでは燃え尽き症候群が多い
2079 大脳半球間裂発生源のてんかん　脳波パターンの特徴発見
2080 消費税「補填不足は病院で明白」、日病協
2081 下半身型、そして手足は温かい「内臓型」冷え症
2082 いとこ婚の子ども、成人後の精神疾患リスク2～3倍に？
2083 熱中症が夜間も多発傾向 県内の患者分析
2084 オプジーボ、頭頸部扁平上皮癌でOS延長
2085 急性脳梗塞の血管内治療、実臨床でも転帰良好
2086 伝統薬酒を「有毒」と評した医師、警察に3か月拘留 中国
2088 従業員いる飲食店は禁煙　都の受動喫煙防止条例案
2089 キノロン系薬で大動脈瘤リスク増加
2090 磁石誤飲、消化器に穴　子どもの事故多発、手術も
2091 たった一晩の睡眠不足でアルツハイマー病リスクが増大？
2092 医師需給2028年頃に均衡、「週60時間程度に制限」で
2093 COPDリスクを高める「小児期の経験」
2094 「のみ込む力」鍛えよう　注目集める「のどトレ」
2095 赤字の健保組合６割超　高齢者医療費の負担影響
2097 「ショウガで体が温まる」はまやかし
2098 朝型の人と夜型の人、どちらが長生きする？
2099 つらい経験で脳の老化は加速する
2100 徳大病院　減量手術保険適用に　重度肥満患者が対象
2102 「１人で虫歯が７～８本」でも半数放置　保護者環境が悪
2104 生活保護法改正案が可決　野党不在、議論深まらず　与党、
2105 酒に弱い日本人が増えるよう「進化」　遺伝情報から判明
2106 ある種の降圧薬で女性の膵がんリスク上昇か
2107 妊娠中の肥満で女児の思春期が早まる？
2108 肥満が発癌促進、原因の一端解明
2109 脳梗塞、発症直後の「血管内治療」で回復率４割上昇
2110 男性ホルモンの値で制限　陸上女子の一部種目で
2111 収縮期血圧120未満も糖尿病患者のCVDリスクは低下せず
2112 けがで死亡「O型多い」　出血リスク大か
2113 高齢者の多剤処方 国が指針…薬減らして副作用改善も
2114 寒さ継続で脂肪燃焼体質に
2117 睡眠時無呼吸で高血圧が高率に　糖尿病も、京大が調査
2118 肥満が発がん促進、仕組み一部解明…北大教授ら
2119 座りがちな生活で内側側頭葉が薄くなる？
2120 AMIの7日院内死亡率、ハロペリドール使用で微増
2121 外科：ベテランほど腕利き　米の手術死亡率、内科と対照的
（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

レーザー手術の巻　その１

さて今回はのどチンコの手術が話題です。かつて全身麻酔で、のどチンコの手術よりもはるかに大きな軟口蓋の手術が行われておりましたが、最近はレーザーや高周波メスを用いた簡単な手術が主流となってきております。その理由は、シーパップやオーラップといった手術以外の有効性の高い治療法が次々と開発され、すでに手術単独で治療する必要がなくなったから、そして、もうひとつの理由として、全身麻酔までかけて行う大きな手術が思うほど有効ではなかったからです。

さて、いびき症三兄弟では次男の上気道さんが最近レーザーメスによるのどチンコの手術を受けたようですので、SR（エス・アールアカデミージャパン）の美人レポーターさん、今回はその模様を伺ってみて下さい。

編集後記

札幌で開催される日本睡眠学会定期学術集会に参加する予定です。学会に先立つ睡眠医療認定委員会で専門医試験の結果が出ます。果たして当院の二名の合否はどうなることでしょう。

たった一晩の睡眠不足でもアルツハイマー病の原因アミロイドベータが増加してリスクが増大するというニュース（2091）がありました。認知症予防にも快眠です。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

TEIJIN
患者さんの Quality of Life の向上がテイジンの理念です。
帝人ファーマ株式会社　帝人在宅医療株式会社
〒100-8585 東京都千代田区霞が関3丁目2番1号

FUKUDA DENSHI
医療機器専門メーカーとして、さらなる発展を目指します。
フクダライフテック北信越(株)
0120－159－303