ぐっすりーぷ

Vol.9 No.7
SAS支援会

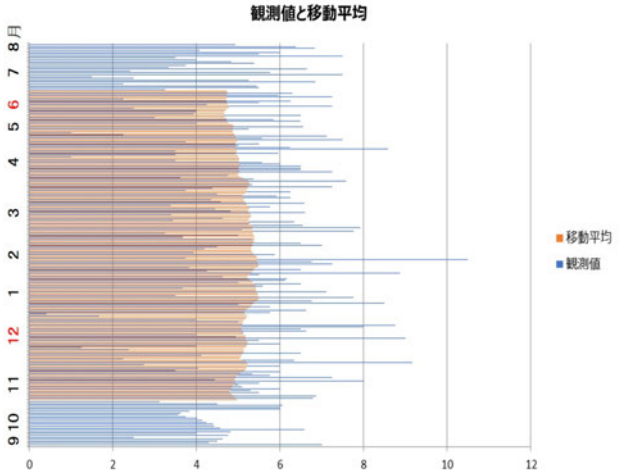
〒151-0053
東京都渋谷区
代々木3-24-3
片平歯科クリニック内
電話
03-5371-3018

第４３回日本睡眠学会学術集会　報告演題

クロノタイプの年間推移を観察

クロノタイプで体内時計の年間推移を観察

体内時計はヒトの睡眠に重要な役割を持つ指標です。睡眠歯科センターと片平歯科クリニックでは深部体温を使った生理指標で体内時計を研究しておりますが、測定できる例数が少なく年間に亘る推移を観察することは困難でした。今回はぐっすりーぷのホームページ上の自動診断サイトから得た３年分の資料からクロノタイプ（ＭＳＦ）の年間推移が観察できることを見事に証明しました。日本睡眠学会で報告します。



お知らせ
日本歯科大 睡眠歯科センター
7月10日―7月13日
日本睡眠学会参加のため外来縮小

お知らせ
日本歯科大 睡眠歯科センター
8月1日―8月31日
睡眠ポリグラフ検査の休み

1面
「クロノタイプの年間推移」
「新潟の楽しみ方　しょっぺ店」
「いびき症・口外第　レーザー手術の巻」
2面
「気になる医療ニュース」

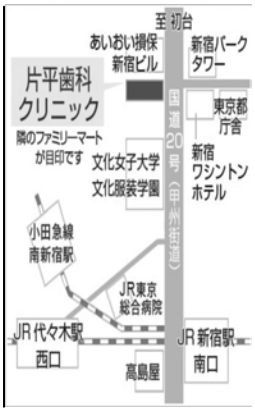
「しょっぺ店の楽しみ方 その十　居酒屋こばちゃん篇」

支援会会長　須田和行

久しぶりに古町界隈を訪れました。お邪魔した東堀の「居酒屋こばちゃん」は外観、店内、メニューとも年季の入った正統派しょっぺ店。のれんをくぐって中に入ると左にカウンター、右には小上がり。そして奥の階段を上がると２階には十数名入れる座敷席があります。地酒メニューから佐渡出身の店主に敬意を払って金鶴の本醸造冷酒を注文。佐渡には真野鶴や北雪など５つの酒蔵がありますが、島民が一番好んで飲むのがこの金鶴です。島内消費が多く島外にはあまり出回らない銘柄です。お酒と一緒に今が旬のそら豆と佐渡名物ナガモを注文。口当たりの柔らかな冷酒を堪能しながら待っているとまずはナガモが到着。アカモクとも呼ばれるこの海草特有のヌルヌル感がたまりませんな。そしてお待ちかねのそら豆登場。茹でたての豆には冷めてもシワシワにならないよう、一つ一つに包丁で切り込みが入れてあります。一手間かけた良い仕事をしてますねぇ。ヘルシーな肴が続いたのでさてお次は、と黒板に書かれたおすすめ品を見れば小アジの唐揚げがあるじゃないですか！迷わず注文して待つことしばし。来た来た！揚げたてあつあつにレモンを搾って頭からかぶりつけば、外はカリッと中はふっくら骨までしっかりと揚がってます。

地酒に旬の野菜や魚で一杯とは呑兵衛の至福の時ですなぁ。こちらのお店は佐渡の日本酒を始め新潟県内の地酒も多く、肴は刺身から焼き物、焼きそばまで幅広い居酒屋メニュー満載。加えて気さくな店主とお姉さん達の気取らないアットホームな雰囲気が常連も多い理由かな。酒場放浪記のあの酒場詩人吉田類さんも数年前に訪れたそうで好物のしめ鯖を食べたんでしょうかね、聞き忘れました。

いつでも気楽に飲みに行けるそんなしょっぺ店です。



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

2122「赤信号で交差点進入」 車運転の９０歳女逮捕 神奈川
2123 アルツハイマー病、アイヌ伝承植物で抑制か
2124 アルツハイマー病「取り繕う傾向」
2125 アルツハイマー病患者の興奮や不安、音楽で軽減か
2126 コーヒーに発がん性の警告表示、スタバなどに義務付け
2127 たばこの50%値上げで低所得層に大きな恩恵
2128 パーキンソン病やレビー小体型認知症の病因
2129 ビタミンC摂取でアルツハイマー型認知症発症リスク低減
2130 プールやスパは危険な病原体の温床
2131 ふつうの内科医が目指す“総合内科的医療”の普及
2132 レストレスレッグス症候群で脳の形態学的変化
2133 運動時の水分、「喉が渇いたら飲む」ではパフォーマンス低下
2134 気管チューブ「切開後２週間は注意を」 死亡事例調査
2135 喫煙原因で「年に７００万人以上死亡」 ＷＨＯが声明
2136 軽度認知障害（MCI）の進行過程が明らかに
2137 抗認知症薬：日本、高い処方率 ８５歳以上の２割
2138 差別投稿の俳優「睡眠薬のせい」 製薬会社が皮肉で反論
2139 細気管支炎乳児に高流量酸素療法が有効
2140 質の高い食事が脳を大きくする？
2141 社労士組合職員の退職無効 産業医判断に根拠なし
2142 小児期の肥満、早期改善で2型糖尿病リスク回避
2143 上部消化管内視鏡の病変検出率、前投薬で改善せず
2144 食用藍で体重増抑制 生活習慣病に効果期待
2145 心筋梗塞の治療では支払い額が高いほど死亡率が低減
2146 睡眠障害で人身事故疑い 運送業の男逮捕、全国初
2147 世界最大規模調査で睡眠障害と糖尿病・高血圧が関連
2148 認知症で免許取り消し１８００人超 検査強化で約３倍
2149 保育死亡７割が睡眠中 内閣府調査 ０～１歳児が多数
2150 慢性腎臓病患者の睡眠時間は健康関連QOLと関連
2151 夜間のブルーライトが皮膚細胞にダメージ
2152 受動喫煙対策 飲食店と医学界が激しい攻防
2153 血圧測定によくある7つの間違い
2154 薬の広告規制違反でペナルティー強化
2155 効かないのに…診療所の６割、風邪に抗菌薬
2156 線路に車突っ込み電車衝突 運転ミスか、７０歳男性死亡
2157 重症感染症患者は肥満だと死亡率が低い？
2158 夜更かしの７５歳以上、認知症リスク高まる
2159 眠気の正体は脳内タンパク 睡眠促し神経休める
（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２

編集後記

睡眠歯科センターの多くは7月10日から14日まで日本睡眠学会出席のため病棟診療は休診とし、外来診療は縮小して行います。ご迷惑をおかけいたします。

夜更かしが認知症のリスクを高めるというニュース（２１５８）がありました。これを真に受けて、睡眠薬を飲んでまで早寝をしようと思わないでください。本末転倒の極みですよ。（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