日本睡眠学会は サマータイムの導入に反対

私たちの研究では、「東側日本だけ」「1時間以内の繰り上げ」は可能

東京オリンピックに向けて政府からサマータイムの導入が持ち出されている。

かねてから日本睡眠学会はサマータイムの導入に反対の立場を表明しており、日本歯科大学新潟病院の睡眠歯科センターも同学会の専門医療機関として日本睡眠学会の方針に賛同する。といっても欧州などでは広く受け入れられているサマータイム、もし導入するなら如何にすべきかを検討してみる。その手法は患者会ホームページ「ぐっすりーぷ」を通じて渉猟した日本在住者の睡眠に関するデータから時期の差、地域の差を検討した。その結果は、クロノタイプで示される生体リズムは、日照時間が長くなる6月半ばに最も前進し、ローカルタイムが早い東側日本ほど前進していることがわかった（本年の日本睡眠学会で報告）。

サマータイムとは強制的に生体リズムを前進させる実証実験で、もし生体リズムが前進しなかったら時差ボケのような睡眠障害を生じる。つまり、生体リズムが前進しやすい人は影響を受けにくく（耐性が高い）、逆に前進しにくい人は耐性が低い。私たちの研究で夏至の頃、日本の東側ほど生体リズムが前進しやすくサマータイムに耐性が高いことがわかった。

日本の東端と西端のローカルタイムの時差はおよそ2時間であるから、もし東側日本に限って1時間のサマータイムを適用すると、時間療法で許容される1時間以内の早起きで済む。政府が言うように2時間のサマータイムを全国に適用したら、西日本の端では毎日3時間の早起きを強いられることになる。同じ日本の国土といえども耐性の低い地域を巻き込んではいけない。

ぐっすりーぷ
Vol.9 No.9
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
「サマータイムの導入条件」
「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」
「気になる医療ニュース」
2面

「しょっぺ店の楽しみ方 その１２　大衆割烹 木の根篇」

支援会会長　須田和行

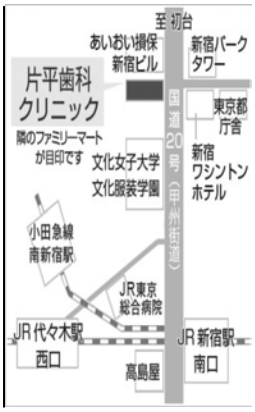
新潟駅前の繁華街から歩く事5分ほど、いわゆる万代町界隈の歴史のある良いお店。今回お邪魔したのは「大衆割烹木の根」さん。

流作場五叉路から沼垂方面へ向かう道に面したお店の白地の暖簾をくぐりガラスの引き戸を開けると、左手にカウンター、右手には小上がり席や囲炉裏風の席があってなかなか広い店内です。年季は入っていますが、掃除は行き届いてスッキリとした風情ですね。

いつも通りカウンターに陣取りまずは生ビールをゴクッ。すかさず頼むのは名物料理**納豆の唐揚**げ。なんじゃそれ？と思われるでしょうが、一粒づつカラリと揚がった納豆をスプーンでお口に運べば、サックリ塩味の効いた風味でビールにピッタリ合うんです。夏の新潟で外せない枝豆となす漬けもつまみ、さておすすめ品はと言う事で見れば「おお！」私の大好物メヒカリがあるではないですか。先ほど納豆の唐揚げを食べたばかりなので今回はアッサリと塩焼きで頂きます。となればやはり日本酒ですな。新潟の地酒が２０種類ほど揃っている中から越乃景虎の超辛口をチョイス。焼きたてあつあつのメヒカリを頭からガブリと頬張ると香ばしさと上品な脂が口の中に広がります。すかさず辛口日本酒をキューッと。ああ、幸せです。煮込み、地物刺身、冬にはもちろん鍋など幅広い料理と、豊富な日本酒の品揃えで県外客をもてなすにもいいですね。

２階には改装して綺麗になった宴会場もあり、一人飲みから少人数、宴会まで使えます。大満足でお勘定を済ませ向かったのは奥の出口。こちらのお店は珍しい事になんと裏と表に出入口があるのです。

お店のご主人は今3代目だそうで、長年営業して地元の馴染み客も多い接客もフレンドリーな感じのお店。落ちついてしっかり料理を食べたい時にはもってこいのしょっぺお店です。



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

2219 喫煙男性の交通事故死リスク、非喫煙男性の最大１・５倍
2220 うつ病発症、脳内炎症が深く関与 新薬開発に期待
2221 脳出血後の肺炎合併を入院時の意識レベルで予測
2223 ＡＩで早期胃がん発見 熟練医並みの精度
2224 糖尿病医療費は2013年には1996年の約3倍に増大
2226 5300年前のミイラは高脂肪な食事が好みだった？
2227 抗がん剤総投与量上限を上回る投与で心筋障害注意
2229 教育年数が長いほど近視になりやすい？
2231 学校の禁煙、足並み乱れ 喫煙の教師
2232 寄生虫が人の行動に影響？ 感染者、起業志向強く
2233 妊婦にバイアグラ投与する臨床試験、新生児11人死
2234 ビッグデータで対策の構築は可能か
2235 接種5年後の肺炎死はワクチン副反応？
2236 バーチャルリアリティー治療で高所恐怖症は克服可能か
2239 心臓・呼吸器疾患悪化も 熱波襲来でＷＨＯ警告
2241 「便潜血陽性」は大腸がん以外の疾患の徴候？
2242 概日リズムの乱れはインスリン感受性を低下させる可能
2243 高所得者は医療でも負担増 ７０歳以上
2244 破傷風、５０歳以上は無防備 災害時は特に注意を
2245 高磁場MRI撮像後に歯科用装填物から水銀が放出
2247 熱中症搬送、昨年上回る １２５人死亡、消防庁
2248 喫煙率、過去最低を更新 １７・９%、ＪＴ調査
2249 米国で妊娠中や出産直後の心筋梗塞が増加
2250 パーキンソン病治験「論文も重要だが、患者を治してこそ」
2251 夏の「困った」：心不全・脳心血管疾患
2252 2型糖尿病の発症リスクに「握力テスト」が有効か
2253 サラミやソーセージなどの添加物が躁病の原因に？
2254 手術室"Black Box"が記録した腹腔鏡手術中の過失
2255 断酒にも過剰摂取と同様に認知症リスク高める可能性
2256 ヘディングによる脳へのダメージ、女子選手の方が高い
2257 夏の「困った」：糖尿病・慢性腎臓病
2258 薬物乱用、大麻が最多に-女性で鎮痛薬常用が増加
2259 中年期の立ちくらみは認知症のサイン？
2260 たばこの総損失２兆円超 関連介護費は２６００億
2262 認知症の疑いでも運転継続 説得に応じず逮捕
2263 術前の炭水化物負荷、術中深部体温上げず
2264 夏の「困った」：アトピー性皮膚炎、COPD、喘息
2265 診療時に患者が話せる時間はたった「11秒」？
（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4

編集後記

幽霊の正体見たり枯れ尾花。またもやサマータイムという亡霊が現れました。亡霊の怖さを知らない政府や経済界、怯える国民やマスコミの論争が不毛にならないように、本紙ではサマータイムの正体を科学的に解説しました。

サマータイムの導入が日本国民の総意なら、睡眠学者には安全に実施する方策を提案する責任があります。（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