コロナ禍で？利用者が急増
本紙の睡眠自動診断コーナー

世界中を襲う未曽有のパンデミックとなったコロナ禍で多くの方が睡眠に悩んでいるようです。ぐっすりーぷSAS支援会はホームページで睡眠の自己診断を自動で行うサービスを無料で行っておりますが、２０２０年前半から徐々に利用者が増え、同年の第４四半期には利用者が１０倍の一万人に達しました。

在宅勤務で時間の制約が緩くなって自己のクロノタイプ（体内時計の偏り）に支配された生活を送っていると、社会的時差ボケ（睡眠負債）で過眠や不眠が生じてしまいます。この自動診断では睡眠の質をピッツバーグ法、眠気をエプワース法で診断して即座に結果をお示しします。利用者のクロノタイプも算出してお示ししますが、自分勝手な改善を試みると本紙の３巻１２号、８巻１１号、９巻５号（本紙のバックナンバーはホームページ）で解説したように昼夜逆転までクロノタイプが悪化することもあります。

クロノタイプの異常は睡眠学に詳しい**日本睡眠学会の医科専門医や歯科専門医**にご相談いただきますようお願い申し上げます。

「睡眠の悩み、薬物に頼る前に睡眠専門医に相談しよう」

ぐっすりーぷ
Vol.12 No.2
SAS支援会

〒951-8061
新潟市中央区
西堀通7番町
こうの歯科
（担当：河野）
025-226-6050

2面　1面
「コロナ禍で利用者が急増」
「須田会長の簡単手料理」
「気になる医療ニュース」
「いびき症三兄弟 オーラップの巻」

須田会長の簡単手料理
「フライパンでおつまみ」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

年明けから大寒波に見舞われたり、コロナ禍でお出かけも躊躇してしまうステイホームの今日この頃。外飲みもし辛いご時世なので、今回はご家庭でできるお手軽おつまみとしてバーベキューでよく焼く冬の野菜メニューを２つご紹介します。どちらもフライパン１つでできるので簡単ですよ。

まず一品目は**「長芋バター醤油焼き」**です。長芋は皮付きのまま水洗いして水気を拭き取り、ひげ根を焼いたら1センチ位の輪切りにします。フライパンに薄く油を引き両面を色づくまで焼き、そこにバターと醤油を適量入れ、長芋に絡めるように少し火を入れたらできあがり。生の長芋はシャキシャキした食感ですが、火を入れると全然違うんですね。お手らしいホクホク感と、サツマイモなどとはちょっと違ったシャキ感もあります。淡泊な長芋にバター醤油の濃厚な味が絡んでお酒が進みますよ。

そして二品目は**「白菜のアンチョビオイル焼き」**です。白菜は大きさによって芯の方から六つ割りか八つ割りにします。アンチョビペースト（無ければアンチョビを叩いてペースト状にして下さい）にオイルを少しずつ入れながらよく混ぜ、アンチョビオイルを作ります。これを割った白菜に刷毛などで外側と切った断面にしっかり塗りフライパンへ。両面をしっかり焼き付ければ完成です。白菜は生で食べられるので、芯の方は少しシャキっとした食感が残る位の焼き加減がおすすめです。オイルを塗って焼くので水分が抜けず、しっとりした白菜にアンチョビの塩気がピッタリ合います。お好みでバルサミコソースや粉チーズを振って頂いてもいいですね。白菜が無ければキャベツでも代用できるのでぜひお試しあれ。

長芋、白菜共に普段とはちょっと違った調理方法で美味しさが格段にアップします。寒い折、皆様どうぞご自愛を。

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

連載「いびき症 三兄弟」　原作 河野正己

オーラツプの巻　その3

今月の気になる医療ニュース

3519 厚労省COVID-19手引き、3カ月ぶり改訂
3521 離職相次ぎ医療従供厳しく　自衛隊が看護師派遣へ
3522 コロナ対応で臨時報酬、転院後の支援は報酬3倍
3523 京アニ事件・医師明かす壮絶経過
3524 過剰な自粛生活で高齢者の筋肉量が低下
3526 薬価下げ、医療費４千億減　国費は１千億円、２１年度
3527父親のネット・ゲーム時間が「子どもの虫歯の放置」と関連
3528 誕生日に執刀した手術は死亡率が高い
3530 抗真菌薬への睡眠薬混入、健康被害の背景
3531 ビタミンD3で高齢者の転倒予防できず
3532 直腸がふだんは空っぽ、直腸こうちが降りてきたら排便
3533 賢く恐れてコロナ禍でも早期フレイル予防
3534 バスツアー関連COVID-19集団感染事例
3535 年末年始の救急にマギル鉗子の用意を
3537 金属入りのマスクがMRI検査時にやけどの原因に
3538 更年期症状が多いほど仕事のパフォーマンスが低下？
3540 政府との狭間「ルビコン川渡る覚悟」で決断- 尾身茂会長
3541 ドラッグストアでＰＣＲ検査キット発売へ　24時間以内に結果
3542 重症や致死率上昇根拠なし　ウイルス変異種でＷＨＯ
3543 コロナ変異種「制御不能でない」WHOが見解
3544「良質な脅し」で高齢者の行動変容を促す
3546 レムデシビルを新型コロナ感染症中等症にも使用可能に
3547 新型コロナ患者を遠隔モニタリング、年内にシステム発売
3549 夜間の航空機騒音が急性心血管疾患死亡の引き金になる
3551 偽陽性から院内感染拡大　北海道で相次ぐ、対策困難
3552 日本医師会館に居座り容疑　男逮捕「コロナは風邪」
3555 欧州でサッカーの試合がある日はアジアで交通事故が増える？
3556 コロナ対応で見えてきた中国の特異性
3558 陽性１００人に１人超　コロナ、世界で猛威続く
3559 新型コロナ陽性妊婦、産後の母子同室は可能
3561 がんサバイバーは脳卒中リスク高い
3562 医師34.9%「ポリファーマシー対策は手探り」
3563 ぜんそくの入院患者が激減　コロナ禍で管理改善か
3564 コロナ後遺症に横断的ケアを
3565 COVID-19における年齢別症例致命割合を公表
3566 NAFLDあるとステージ3以上のCKDリスク増加
3567 狭い廊下ではコロナウイルスに注意
3569母の子宮頸がんが子に移行、世界初

（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

須田会長さんの新しいコーナーが始まりました。長年培ったバーベキューの技術を駆使して普段料理をしない私たちにも作れそうな料理を紹介してくださるそうです。

猛威を振るう新型コロナの医療現場に歯科医師が馳せ参ずるわけにはいきませんが、救命された後も長く続く拘束性換気障害によって悪化する睡眠時無呼吸症候群に対応する準備は整っておりますので、どうかご安心を。河

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

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
⑤ 日本睡眠学会認定機関の紹介
⑥ 睡眠障害自動診断

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