日本歯科大新潟病院が再編制され、10月より新しい病院になります

来る10月より日本歯科大学新潟病院と医科病院が再編制されることになりました。これに伴い睡眠歯科センターの診療に変更がありますのでお知らせします。変更点は、睡眠歯科センターの外来診療は河野教授が定年となる来年の7月まで継続させますが、睡眠検査などの入院診療は今年の9月末で終了することになりました。

睡眠関連の検査は新潟市中央区紫竹山のこばやし内科（内科・歯科）に併設される**「すいみん医科歯科センター」**にお願いして滞りなく対応させていただきますので、どうかご心配なさらないようお願い申しあげます。

こばやし内科・すいみん医科歯科センター

同院には日本睡眠学会の専門医資格を有する内科医と歯科医、同学会の認定臨床検査技師がおりますので、睡眠障害を診断する睡眠ポリグラフ（在宅検査にも対応）、中枢神経刺激薬処方に必要な睡眠潜時反復測定検査（MSLT）、体内時計を測定する深部体温検査など本センターで施行していた検査はすべて可能です。

日本睡眠学会第46回定期学術集会

来る9月23，24日に福岡市で開催される同学会に以下の２題を報告します。

① 上顎後退による睡眠呼吸障害に関する研究
上顎後退が原因となる睡眠時無呼吸症の発見

② 睡眠中の嚥下と誤嚥に関する研究
睡眠時無呼吸症に多い誤嚥性肺炎の発症機序の解明

フライパンでおつまみ　その6
「ポークビーンズ」

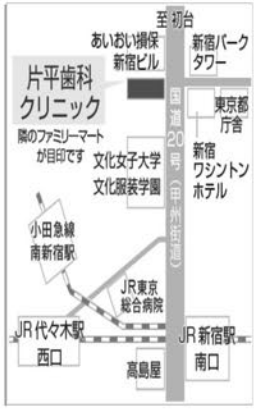
支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

暦の上では秋となっていますがまだまだ残暑は続きますね。いささかバテ気味の時にもスパイシーな料理は元気が出る、と言うことで今回はバーベキューでもよく作る「ポークビーンズ」をご紹介します。

まず豚挽肉をフライパンで炒めるのですが早速ポイントが1つ。炒めた時に出た余分な油を捨てる事でくどくない仕上がりになります。そしてみじん切りの二ンニク、玉ネギを加えて炒め、ケイジャンスパイスを投入して肉に味付けと香りを出します。ケイジャンスパイスとはパプリカ・ガーリックのパウダーにクミン・オレガノ・チリペッパーなどを加えたアメリカ南部でよく使われるミックススパイスで、自分で調合してもいいのですが、市販のものを使うのがお手軽でオススメです。そしてトマト缶を加えしばらく煮込み、トマトケチャップ、マスタード、ビネガー、隠し味にBBQソースなどお好みの味を加えます。最後にミックスビーンズやひよこ豆などお好みの豆の水煮を加えしばらく煮込んで完成ですが、ここで缶汁を切って入れないと水っぽい仕上がりになるので要注意です。辛いのがお好きな方は仕上げにチリペッパーなどを加えて調節して下さいね。ポークビーンズはビールのお供にしたり、食パンに挟んでホットサンドや、トルティーヤにレタスやトマトと一緒に載せてタコスで食べたりとアレンジが利きますし、ジッパー袋に入れ板状にして冷凍すれば必要な分だけ解凍してすぐに料理に使えるので重宝しますよ。挽肉だけでなく、豚肉を細かく切ったりいろんなスパイスなども使って自分好みのポークビーンズをぜひ作ってみて下さい。

ぐっすりーぷ
Vol.12 No.9
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

1面
「病院再編制と新たな睡眠センター」
「連載　須田会長のフライパン」
「気になる医療ニュース」
「いびき症・口腔　レーザー手術の巻」
2面



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

レーザー手術の巻　その5

さて今回は手術の話でしたが、いかがだったでしょうか。以前に比べて手術の需要は少なくなっていますが、それでも手術をした方がいいだろうと思われる方はいらっしゃいます。それは、のどチンコが2cm以上長い人や軟口蓋のセイルエフェクトのある人です。シーパップやオーラップをお使いの人でも、手術を希望する人は歯科口腔外科や耳鼻科の先生に相談してみて下さい。

さて、次回のテーマは、レポーターさんの要望どおり、減量治療です。

今月の気になる医療ニュース

3847 横隔膜と肺胞が作り出す陰圧呼吸のしくみ
3848 新型コロナワクチン、異種混合でも免疫応答高い
3851 大腸がん手術前の食物繊維摂取で術後合併症リスク低下
3854 3年砂糖をなめるだけ―神経性やせ症女性の心停止の理由
3855 COVID-19ワクチンは感染予防と感染時重症度抑制に有効
3856 血清マグネシウム高値で脳動脈瘤リスクが低下
3857 “健康な肥満者”も肥満関連疾患リスクが高い
3858 COVID-19の「賢い選択」10項目
3859 中国ワクチンのリアルな有効率は66%
3861 米FDAがCKD合併2型DMにfinerenone承認
3862 新型コロナ第1～4波変異ウイルス中和抗体価、解析結果
3863 米HIV患者の死亡率が約20年間で大幅に改善
3864 新型コロナ軽症者、7カ月後も4割に後遺症
3865 新型コロナの流行でアルコール関連疾患の入院が増加
3867 AD新薬「アデュカヌマブ」、軽度患者に限定
3868 びらん性食道炎の主要危険因子に内臓脂肪型肥満
3870 PPI上乗せで糖尿病患者の血糖値が改善
3871 日本の子どもの睡眠負債の現状――2万人超の調査結果
3872 ファイザー製コロナワクチンの抗体価、中国製の10倍
3874 ファイザー社製ワクチン、がん治療中でも2回接種で有効
3876 医療に感謝「恩返しを」 酒井、コロナ禍に仏で手術
3877 マインドフルネスのカリキュラムで子どもの睡眠が改善
3878 世界クラスの日本人・体操競技選手、脳ネットワークの特徴
3879 質問の苦手な日本人、しかし診療とは質問なのだ
3880 ファイザー社製ワクチン、デルタ株に対する有効性88%
3881 整形外科手術、非外科治療に対する優越性の根拠は少ない
3882 ビスホスホネート製剤とデノスマブ　尺骨等の非定型骨折追記
3883 胎児発育不全による早期分娩で小児期の学業成績低下
3884 遠心処理後のHbA1c測定法で注意喚起
3885 ワクチン接種1回でもデルタ株に7割有効、カナダの研究
3886 COVID-19入院患者の半数に合併症
3889 風邪をひいた人　21年に大きく減少　コロナ前の36%に
3891 CKD患者の鉄欠乏、貧血なくても死亡リスク上昇
3892 重度の群発頭痛に後頭神経刺激が有効
3893 ファイザー製新型コロナワクチン2回目後にIgG抗体大幅上昇
3894 子どものアトピー性皮膚炎、10～12月生まれに発症率「高」
3896 45歳以上は紫外線B波曝露量低いと大腸がんリスク上昇
3899 抗うつ薬の定期的服用でDM患者の合併症リスク減
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

2000年8月に新潟大学の文部教官から割愛人事にて日本歯科大学に赴任し、2022年7月末をもって同大学を定年退職いたします。ご愛顧いただきました睡眠歯科センターも大きな節目を迎えることになりました。

新潟市中央区紫竹山に新設される「**すいみん医科歯科センター**」は交通アクセスもよく、より多くの方により手軽に睡眠医療を提供するのがコンセプトだそうです。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