お知らせ
睡眠検査は4月まで不可
それ以降も未定

昨秋の医科病院と歯科病院との統合で口腔外科患者が急増したことと、新病棟の看護師不足により、旧病棟で施行していた睡眠歯科センターの睡眠検査ができない日々が続き睡眠検査が必要な皆さまには大変なご迷惑をおかけしておりましたが、病院管理者より本年の４月までは睡眠検査を再開できる見込みはないとの通達がありました。また、現在は日本睡眠学会認定の睡眠専門医（歯科専門医）を3名配置して運営しておりますが、今年中に内2名の退職が予定されており、そのために4月以降になっても睡眠検査が不可能なままかもしれません。そこで、睡眠検査を待機している患者や今後に発生する睡眠検査が必要な患者は提携している新潟市中央区紫竹山のこばやし内科に併設される「すいみん医科歯科センター」に紹介して施行していただくことになりました。

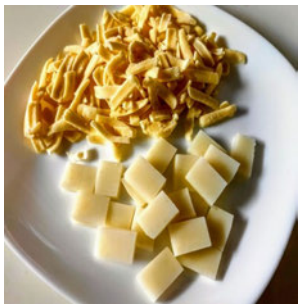
睡眠検査を依頼する「すいみん医科歯科センター」との医療連携は、今年の8月には睡眠歯科センター長の河野教授が名誉所長として赴任する予定もあり、当院との協力体制はすこぶる良好で、患者受け入れもスムースですので、ご心配いただくことはありません。

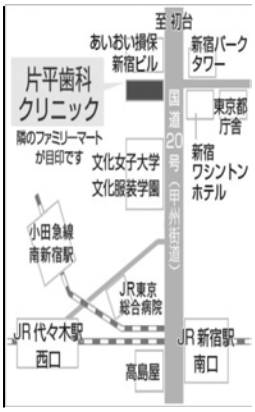
ぐっすりーぷ
Vol.13 No.2
SAS支援会
〒951-8061
新潟市中央区
西堀通5番町
こうの歯科
(担当：河野)
025-226-6050

1面
「検査はすいみん医科歯科センタで」
「須田会長のフライパンつまみ」
2面
「気になる医療ニュース」
「思い出のぐっすりーぷ」

フライパンでおつまみ　その8
「お餅でおつまみ」
支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

年明けも松の内が終わりいつもの生活に戻っている時期ですね。お正月用に買ったお餅もまだ残っているご家庭も多いと思いますが、今回はそんなお餅を使った簡単レシピを2品ご紹介します。まずは「餅チーズ焼き」ということで用意するのはとろけるチーズ一掴み位とお餅を1個。テフロンフライパンに油を入れずにチーズを広げて入れ、弱火にかけます。全体にとろけてきたら適当に小さく切ったお餅を重ならないように載せ、蓋をして3分ほど待ちます。フライ返しでチーズの周りを内側に寄せながらじっくり焼き、焼けたいい匂いがしてきたらフライ返しでひっくり返しもう数分焼いて出来上がり。お皿に盛ってお好みで黒こしょうを振ってあげるといい香りで、チーズのカリッと感とお餅の粘りがたまりません。ピザのようにタバスコをかけ、白ワインと一緒に頂くのもおすすめです。そしてもう一品は「チーズの肉巻き」です。餅を縦に二つに切って棒状にし、豚肉を巻き付けて片栗粉をまぶせば準備完了。後は油を引いたフライパンで4面を弱火でじっくり焼きます。餅が軟らかくなったらめんつゆにコチュジャンを少し溶かして刻んだネギと一緒にかけ、全体に絡めたら完成です。柔らかな餅と醤油味の絡んだ豚肉にコチュジャンの甘辛がまるで韓国料理のトッポギのよう。コチュジャンが無ければ七味唐辛子などで代用してもいいですよ。こちらはビールのおつまみにいける簡単で食べ応えのあり一品です。お正月といわず一年中作れる簡単な料理なのでぜひ気軽に試してみてくださいね。





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

想い出のぐっすりーぷ

（１）第１巻1号（創刊号　2010年5月）

「いびき症三兄弟」の連載が先月号で終了し、新連載として過去の「ぐっすりーぷ」の記事に新たな解説を加えて紹介しようと思います。本誌「ぐっすりーぷ」はＳＡＳ支援会の広報誌として２０１０年５月に創刊、月一回発行されております。当院との関連医療機関には紙媒体を用意しておりますが、アクセスが不可能な方には支援会のホームページでもご覧いただくことができます。また、バックナンバーもホームページに掲載されておりますのでご利用ください。

今回は、創刊号（第１巻１号）に掲載されたシーパップとマウスピースの併用療法を解説した記事です。２００４年にシーパップ治療からマウスピース治療に移行できる可能性を示す論文を日本内科学会雑誌に書いたのですが、まだ睡眠時無呼吸の治療法はシーパップ択一の時代でしたので、このアイデアが直ぐに実臨床に浸透することはありませんでした。しかしその後、精神科領域や内科領域に論文を書く機会が多々あり、それを皮切りに精神科や内科領域でもマウスピース治療がシーパップの補完療法となることが広く認知されることになりました。

シーパップからマウスピースへ

全国に先駆けたシーパップとマウスピースの循環療法

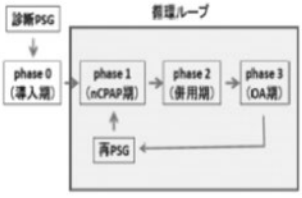
必要は減肥と手術

シーパップの卒業も夢じゃない

さっさと卒業、しかし再入学も

日医大新潟病院に開発されたシーパップをマウスピースに移行させる循環療法が THE LUNG perspection Vol18, No.3 に掲載される。

「シーパップは一生ですか？」と疑問に思うひとは多いのではないでしょうか？日医大新潟病院の河野先生は、のどちんこの手術や体重の減量で睡眠時無呼吸症候群を軽くして、シーパップからマウスピースに移行させるという循環治療法を開発しました。



しかし、この治療法は全国でも珍しく、どの病院に行っても「シーパップは一生使ってください」の答え。「この新しい治療法で患者さんが負担する医療費や通院費が軽減されますが、反面、医療の安全性では多少不安が残ります」と河野先生。

「論文で発表することによって、多くの専門家の意見を聞いてみたい」とも。

患者にとっては、通院が少なく医療費がかからない治療が一番ですが、河野先生は「安全な治療が優先ですから。それと・・、せっかく卒業しても、また太ってシーパップに戻るひともいます」ですって。

今月の気になる医療ニュース

3514 発症後6-24時間経過の脳梗塞にも血栓除去が有益
3515 心不全患者の介護発生率は一般人口より高値
3516 腎不全の女性は男性より超過死亡が多い
3517 米国の最もひどい医療過誤2021
3518 コロナとインフル同時ワクチン接種は安全
3519 CKD、早期透析導入の便益はわずか
3521 肺塞栓症の除外にDダイマー閾値が有用
3522 前立腺全摘後の性機能回復は外科医次第？
3523 アルツハイマー病はどこまで分かったか
3524 ベーメタルが盛んな都市は死亡率が低い
3525 内視鏡手術で切除した臓器・組織の取り忘れで注意喚起
3526 人差し指と薬指の長さの比は"幸運"のバイオマーカーか？
3527 風の強い日は新型コロナ感染リスクが低い
3528 鼻茸を伴う慢性副鼻腔炎、日本人患者の「手術」への意識
3529 肥満2型糖尿病への減量手術後1年で脂肪肝はほぼ解消
3530 男性外科医による女性患者の手術が転帰不良リスク高い
3531 抑うつ症状にAI推奨の層別化治療が有効
3532 バイアグラがアルツハイマー病を予防する？
3533 新型コロナ後遺症の呼吸困難に心肺運動負荷試験が有用
3534 免疫系疾患でがんリスクが上昇
3535 高齢者の安静時心拍数に認知症リスクとの関連認める
3536 コロナ禍の米国で540万人が新たに銃を購入
3537 高齢者の待機的心臓手術、介入でせん妄防げず
3538 コロナワクチン、併存疾患ある高齢者では有効性が低下
3539 グレープフルーツジュースとCa拮抗薬 相互作用の根拠
3540 ロコモの進行は40歳過ぎから加速する
3541 強度近視の網膜合併症関連因子を特定
3542 高齢者のうつ病予防にオメガ3脂肪酸は無益
3543 ワクチン接種＋ブレイクスルー感染でスーパー免疫を獲得？
3544 子どものADHD、入眠時刻が遅いことで日中の症状が強
3545 ワクチン接種証明義務化による接種率への影響は？
3546 SGLT2阻害剤の効果、駆出率65%以上で減弱
3547 持続陽圧呼吸療法(CPAP)はウイルス汚染増加に関連せず
3548 米で男性の口腔咽頭がん発症率と死亡率が増加
3549 早産児の注意の切り替えの弱さ、後の認知発達と関連
3550 オミクロン株は感染しても肺まで到達しにくい可能性
3551 リードレスペースメーカー、心房も監視
3552 過体重や肥満の健康改善に断続的断食が有効
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

いびき症三兄弟の連載に替わり「ぐっすりーぷ」の古い記事を取り上げ、そこに新しい知見を加えて解説するという連載が始まりました。およそ１０年前の記事と書き直しや書き足しからこの間の学問の推移をご想像ください。残念ながら、臨床睡眠の肝となる睡眠検査（ポリソムノグラフィ）が病院の都合で再開できません。この苦境は、新たに開設される「すいみん医科歯科センター」へのはなむけでしょう（笑）。（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