本誌編集部・すいみん医科歯科統合センター歯科部門

「こうの歯科」ホームページ公開

本紙ホームページ(http://sleptwell.jp)からアクセス可能

ホームページのURLは http://sleptwell.jp/kohno-dc/

ぐっすりーぷ
Vol.14No.11
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

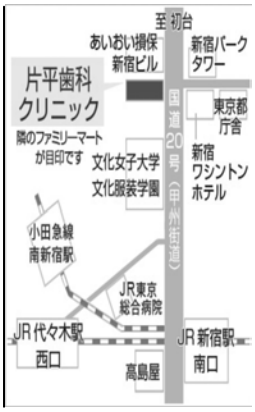
2面　1面
「こうの歯科ホームページ公開」
「須田会長のしょっぺ店の楽しみ方」
「気になる医療ニュース」
「思い出のぐっすりーぷ」

しょっぺ店の楽しみ方45
「狩川駅前はしご酒編」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会長

元々乗り鉄で飲み鉄の私、近場の駅に電車で行き駅周辺で飲むのがマイブーム。今回は新潟駅から電車で10数分の狩川駅前に行ってきました。駅裏の焼き鳥屋さんに夕方5時開店と同時に入店、と目論んだが、なんと定休日。それではと次のお店「よし春」さんへGO！店内はカウンター4席に奥は座敷で20人位入れそうです。オススメメニューに晩酌セットを見つけ、大好きなキリンラガービールを注文しグイッとすると渇いた喉にビールが染み渡ります。こちらのセット、前菜とお刺身、鶏のフライも付いて計3品＋ビールで1500円とお得ですねぇ。さて寒いので日本酒

二人のアットホームな感じが居心地がいいお店でした。お会計も締めて3000円ととってもリーズナブル。さて2軒目は仕事の関係で数年前からお世話になっている「串かつけんちゃん」へ。いつも車なのでやっと飲みに来れました。こちらではレモンサワーに看板商品の串かつの豚、海老、蓮根、玉ネギなどを注文。米粉パン粉を使っているので串かつだけどくどくないとてもサクッとした仕上がりです。もちろん二度漬け禁止ね。追加で餃子を頼んだらボリュームたっぷり熱々の美味しさで大満足。のお燗を頼み、肴は鶏レバーの煮付けと自家製ポテトサラダを注文。宴会料理で忙しそうなご主人の手が空いたところで「こちらは開店して何年？」と聞いてみると7年経ったそうですが、店内も綺麗で奥様とお



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

The Good Sleep Archives (19)

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

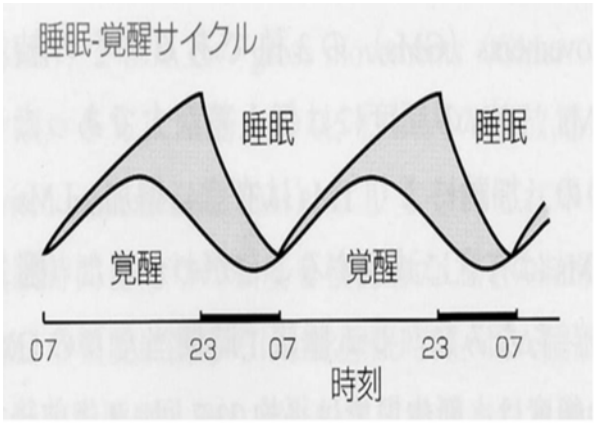
－睡眠力と覚醒力－

第４巻１１号（2013年１１月）

「久しぶりの講座、今回は睡眠の仕組みと眠気の発生について解説します。

早速ですが、図はボルベリーが考えた睡眠の仕組みです。上の線は脳内に貯まる疲労物質によって睡眠が起きる仕組み（プロセスS）、下の線は生体リズム（体内時計）によって覚醒が起きる仕組み（プロセスC）です。

眠気は上下の線の差幅が広いほど強くなり眠気を感じますが、後者（プロセスC）による眠気は覚醒力、すなわち目覚めていようとする力が弱っているだけで、実際に寝てしまうことはありません。睡眠薬やお酒を飲んで早めに寝てしまうと、疲労物質が先に消費され覚醒力不足が残ってしまいます。そして、眠くても寝られないといった奇妙な状態に陥ってしまいます。詳細は病院発行のアイヴィ通信1月号で。河



Two-Process Model Borbély 1982

今月の気になる医療ニュース

4387 閉経後女性、加糖飲料摂取で肝がん/肝疾患死亡が増加
4388 Choosing Wiselyを実践するメイヨークリニックの周術期管理
4389 レトロウイルスベクター遺伝子治療による白血病発症機序を解明
4390 危険な低血糖――頻回の血糖モニタリングが必須！
4391 adaptive CRTの臨床試験、無益性中止に
4392 術後せん妄に非定型抗精神病薬、定型と安全性同等
4393 脳動脈瘤破裂によるクモ膜下出血に対する腰椎ドレナージの有効
4394 NERD患者の食道腺がん発生率は一般集団と同程度
4395 心筋梗塞の新規発症は認知機能低下の加速に関連
4396「死期を早めてはならないが、不必要に死期を延ばしてもならない」
4397 薬剤の使用過多による頭痛（MOH）の診断
4398 インスリン抵抗性は体組成に関係なくNT-proBNPと逆相関
4399 NAFLDとNASH、病名変更で学会見解
4400 腎臓内科に紹介して欲しいタイミング　外来編
4401 PTSDとうつ病に対する幻覚薬の使用が世界初の承認（前編）
4402 心不全、胸部レントゲン写真の経年的評価から発症予測の可能
4403 末期心不全患者の心房細動にカテーテルアブレーションの有用性
4404 コロナ軽～中等症に吸入ステロイドの有効性認められず
4405 DKDの日本語訳は「糖尿病関連腎臓病」に
4406 食品添加物の乳化剤摂取量とCVDリスクに正の関連性
4407 腰痛ぐらいで救急に来るなんて……雑な診察で真っ青に
4408 花粉症の眼症状、新たな治療標的は「杯細胞」
4409 ICU患者への厳格な血糖管理で転帰改善得られず
4410 低周波超音波治療で「筋肉再生」、メカニズムの詳細を明らかに
4411 GERD難民を救うために　－GERD・LPRD診断治療の普及
4412 体重管理に重要なのは炭水化物摂取量より供給源
4413「月が二つに見える」複視の原因とは
4414 低血糖「が」化ける疾患、低血糖「に」化ける疾患
4415 青年期後期の高血圧は将来の心血管イベントと関連あり
4416 アルツハイマー病患者の大半は新規承認薬の対象外？
4417 1歳児でもスクリーンタイムが発達に悪影響
4418 特定のワクチン接種でアルツハイマー病リスクが低下する可能性
4419 アトピー性皮膚炎、個別化医療につながる遺伝子発現パターン
4420 じつは「老化」は「治療」できるかもしれない（前編）
4421 オミクロン株感染歴は高齢者の再感染リスクを高める？
4422 NAFLD患者のCVDリスクはBMI23未満/以上で有意差なし
4423 先天梅毒、米国でここ30年で最多

編集後記

本紙の編集部を担っている「こうの歯科」のホームページが来る12月1日に公開され、すいみん医科歯科統合センターの歯科部門として、いびきや睡眠時無呼吸、歯ぎしりやレム睡眠行動異常症、睡眠中のムセや誤嚥性肺炎に関する情報を提供します。

こうの歯科は、すいみん医科歯科統合センター医科部門こばやし内科クリニックや新潟大学病院の摂食嚥下リバビリセンターと密に連携しております。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

こばやし内科
すいみん医科歯科センター　医科本部
内科・歯科
小林義昭
河野正己
中央区紫竹山6
025-246-5600

こうの歯科
すいみん医科歯科センター　歯科本部
歯科・口腔外科
河野美砂子
河野　茜
中央区西堀通５
025-226-6050

古町心療クリニック
すいみん医科歯科グループ
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前６
025-224-7771