

今年も師走号

支援会会長(ととや社長)

須田和行

今年も異常とも思える残暑の名残で秋も短く、あつという間に冬の訪れを感じた年でした。人間も異変を感じるように、海の魚にも異変が起きていたようです。北海道では秋鮭の網にマンボウが大量に入ったり、ブリやクロマグロなど南方系の魚が獲れたり。海水温の上昇で鮭も型が小さく、漁獲量も激減。またうなぎの仔魚シラスが不漁で高騰して価格が跳ね上がり、うなぎ屋さんで廃業してしまったりとか、食に関する話題にも事欠かきませんでした。食いしん坊の私としては、季節の旬の魚を美味しく食べられれば嬉しいのですが、来年はどうなる事でしょうかね。

さて今年も河野先生を始めスタッフの皆様にはお世話になりました。大変ありがとうございました。



平成25年1月より

睡眠脳波の検査日を変更

平成25年1月より睡眠脳波検査(PSG検査)を月曜日、火曜日、水曜日の三日間(各二名ずつ)に変更いたします。検査日数の減少にともない予約が混み合うかもしれません。限られた日数を有効に使うため、直前の入院検査キャンセルはくれぐれもなさらないようにお願い申し上げます。

ぐっすりーぷ

Vol.3 No.12
SAS支援会

〒950-0962
新潟市中央区出来島2
ととや内
電話025-285-2133

2面

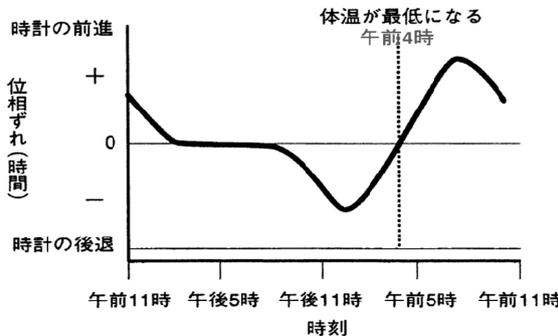
1面

「師走雑感」

「今年も師走」
「睡眠検査日変更」
「守れ、子どもの睡眠(4)」

守れ 子どもの睡眠(4)

ヒトの典型的な位相反応曲線(PRC)
Kleitman (本間徳子訳)



図のように、体温が最低になる午前4時が体内時計の基準時刻になり、この時刻よりも前に光刺激を受けると体内時計は遅れ、この時刻よりも後に光刺激を受けると体内時計は前進するという現象をあらわします。恒常的に夜中に光刺激を受ける人の体内時計は遅れて、位相の基準時刻が後退します。

もし、体内時計が6時間遅れて基準時刻が10時になったら、起床してから10時までには受ける光刺激でも体内時計はさらに遅れることとなります。そしていつの間にか、体内時計の昼夜が逆転して正常な昼間の生活が送れなくなってしまうのです。深夜のテレビ、PC、携帯電話の画面による光刺激がきっかけで取り返しのできないことになるのです。

子どもの睡眠シリーズの最後のメッセージは、「守れ 子どもの体内時計」です。深夜、夜半や未明の光公害こそ体内時計の敵なのです。(河)

連載 睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気
「いびき症 三兄弟」
原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

編集長

捧 千晶の「師走雑感」

十二月になりました。みなさんも年末年始の準備に大忙しかと思えます。特にお子さんがいる家庭では、クリスマス準備もありま

すね。このクリスマス象徴のひとつとしてクリスマスツリーが挙げられますが、みなさんはクリスマスツリーの起源をご存じでしょうか。昔、北欧の古代ゲルマン民族の冬至のお祭ではモミの木が飾られていました。冬でも葉を枯らさずにいるモミの木が「生命の象徴」とされてきたからです。やがてこの習慣が各地へ広まり、キリスト教の普及とともにキリスト教に溶け込んでいきました。クリスマスツリーの起源がキリスト教とは別のものだったとは驚きですね。

この時期の飾り物といえば、日本でも針葉樹を用いたものが見られますよね。門松です。これは唐の時代の中国で、家の門の前に長

寿を象徴する松を飾ったことが起源だとされています。日本では平安時代に始まり、室町時代に現在のように玄

二ずえに神が宿ると考えられていたことから、門松は年神を家に迎えるための依り代という意味合いも

ボジョレーならぬドイツの新酒「ディア・ノイエ」の赤・白を堪能しました。フレッシュで美味しいワインでした。



支援会会長です

ぐっすりーぷ編集長です

ドイツワインパーティーで

関の飾りとする様式が決まったと言われています。木の

あります。地域の言い伝えにより松を使わない所もあ

り、調べてみると様々な門松がありとても面白いです。

お隣の国、ロシアにおいてもヨーロッパという新年の飾り物があります。これは、見た目はクリスマスツリーですが、新年のために飾るものです。意味合い的には門松と同じようなものです。

このように、針葉樹は日本のみならず世界各国の人々にとつて、生活のうえでとても重要な象徴として用いられてきました。各国で文化や習慣は異なりますが、このような共通点を見つけると面白いものですね。先ほども述べたとおり、針葉樹とは生命や長寿の象徴です。みなさんも、自らや家族の健康を願いながらクリスマスツリーや門松を飾ってみましょう。



会員の声を募集中
「ぐっすりーぷ」へのご意見やご要望をお寄せください。
メールでの連絡は totoya3@po.next.ne.jp

誰でも会員
睡眠時無呼吸症候群やその予備軍の単純いびき症や上気道抵抗症候群でお悩みの方なら誰でも会員です。会報の「ぐっすりーぷ」は病院内で無料で配布します。郵送をご希望の方は切手を貼って宛名を書いた封筒をご用意ください。

編集後記

よい今年も終わります。充実していた平成24年が過ぎることに寂しさを感じつつ、次の年はどんなことがあるのだろうとわくわくしています。私には様々な意味で実りのある年を過ごすことができました。これもひとえにぐっすりーぷ読者の皆様のおかげです。

れからも皆様の快眠をお手伝いするために勉強して参りますので、また来年も、よろしくお願い致します。

Manu thanks to all our sponsors

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>この歯科 歯科・口腔外科 河野美砂子 中央区西堀通5 025-226-6050</p> | <p>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</p> | <p>古町心療クリニック 心療内科・精神科 村竹辰之 中央区古町通5 025-224-7771</p> | <p>ハイサン・ソース 患者さんの Quality of Life の向上がテイジンの理念です。 オートセットCS TEIJIN 東人ファーマ株式会社</p> | <p>FUKUDA DENSHI 医療機器専門メーカーとして、さらなる発展を目指します。 フクダライフテック新築(株) 0120-159-303</p> |
|---|---|--|---|--|