



# 今年も師走号

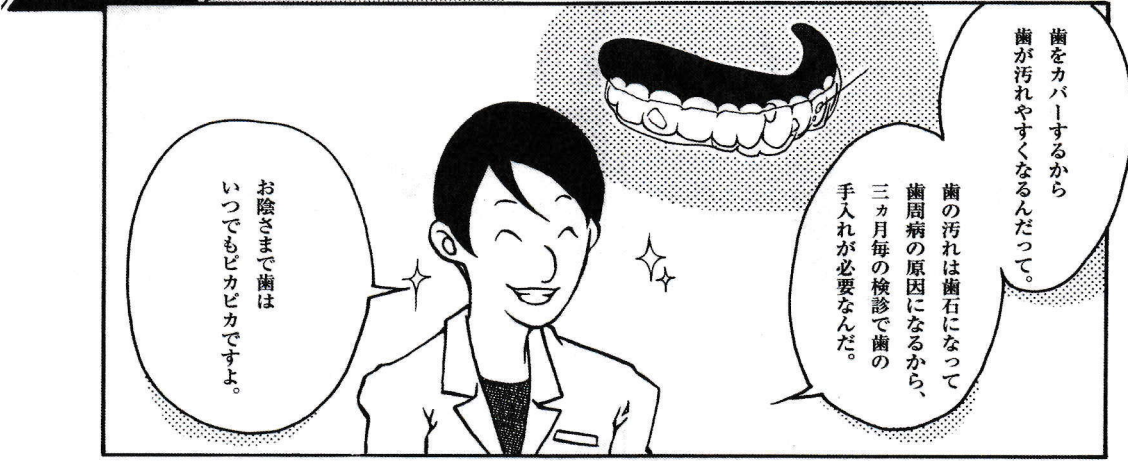
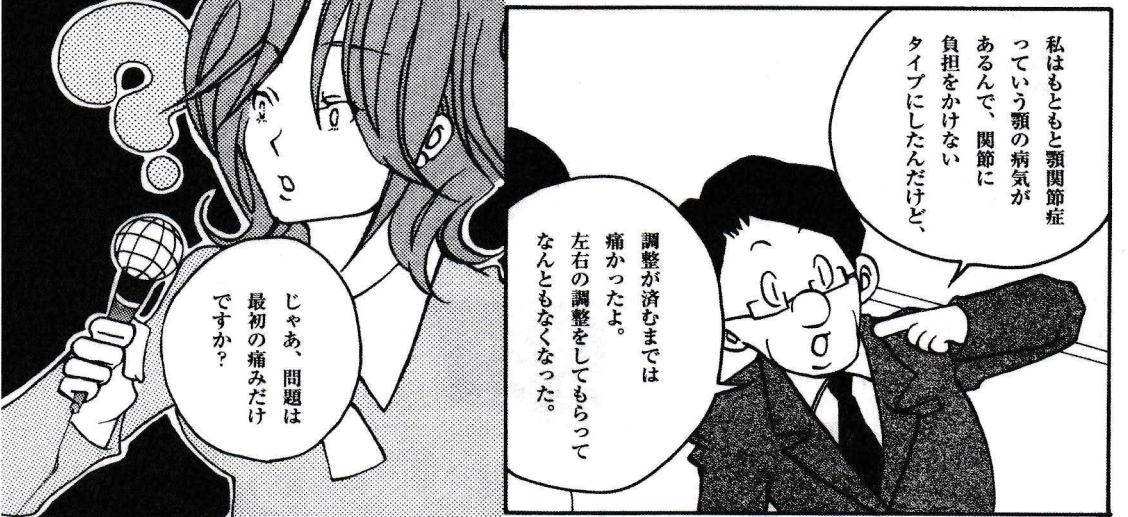
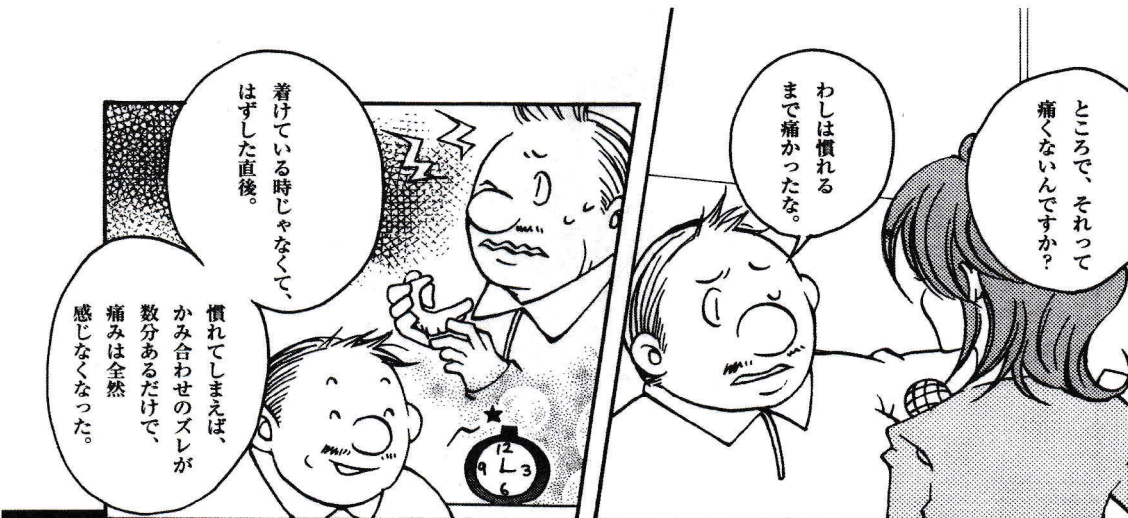
今年もあとひと月、師走になりました。来年で睡眠歯科センターは発足して15年目、ぐっすり一ふは発刊して6年目を迎えます。なんとか皆さまにより良い医療を提供しようとして努めておりますが、至らぬ点も多かったと思います。皆さまからのご助言で、信頼される医療の実現のため、今年を反省し来年につなげます。

熊倉さん、またまた快挙  
全国に百人しかいない睡眠健康指導士(下級)に合格しました。これから指導者として睡眠治療コーディネータの教育にもあたります。

# ぐっすり一ふ

Vol.5 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

1面 「熊倉さん、睡眠健康指導士取得」「いびき症」三兄弟 オーラップの巻  
2面 今年はいびき症「いびき症」三兄弟 オーラップの巻  
「気になる医療ニュース」



連載「いびき症 三兄弟」 原作 河野正己  
オーラップの巻 その三

### 今月の気になる医療ニュース

熊倉あき

赤ワインの成分が骨密度を改善し、骨粗鬆症治療薬としての可能性が期待されています。ポリフェノールが造骨細胞を刺激している事を示したそうです。この成分はナッツ類などにも含まれているとの事。デンマークの研究です。

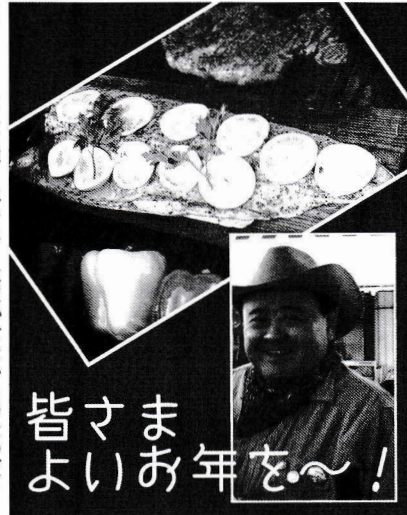
- 497. 身長170センチ未満の男性は認知症のリスク大きく—英研究
- 498. 赤ワイン成分、短期に骨密度改善【新たな骨粗鬆症治療薬
- 499. 道路近くの居住、突然死38%増 道路に100m近づくと突然死6%増
- 500. 徘徊感知器本体に保険適用 認知症、通知機能付きも
- 501. 肥満は整形外科手術後転倒に多大な影響
- 502. 物質増減、体内時計リズム E S細胞使い京都市立医大
- 503. 肥満の降圧薬、心血管効果に差なし
- 504. 脳動脈瘤の長期生存、クリップよりコイル
- 505. 脳卒中の既往の無い心房細動、無症候性脳梗塞の危険オッズ2倍
- 506. 鎮痛剤で脳卒中死亡4割増
- 507. 世界一美容整形大国に…「サンバの国」の事情
- 508. 身長2センチ縮むと…介護リスク、女性は2倍に
- 509. 親知らず抜いて味覚障害 クリニック側に賠償命令
- 510. 死亡と骨折リスク、牛乳3杯摂取で増
- 511. 故意でないとして起訴内容否認 札幌の睡眠導入剤事故
- 512. 曲がる骨折治療プレートシステム
- 513. 喫煙者の咳や痰、女の過半数が嫌悪
- 514. 危険ドラッグ利用、年齢最も若く、他の薬物と比較
- 515. 顔面補綴新技術、3Dプリンタで実現で高性能の顔面補綴
- 516. 簡単歯周病対策、河村さんが実演 「いい歯の日」前に
- 517. 医師の説明理解、半数「難しい」 日本、欧米に比べ
- 518. ダーツ へぼダーツは見るな。
- 519. ずさんな避妊手術、12人死亡 インド
- 520. スイセン食べ食中毒 ニラと間違え、野菜炒めに
- 521. アルツハイマー、発症前に血液判定 国立長寿研など発見
- 522. 1〜2割に重症化の危険 ギャンブル依存症
- 523. 看護師2交代制 3割に 夜勤含む労働、16時間超えも

(これらの記事はファイルしてあります)

## 今年はいーベキューテイスでした 患者会会長 須田和行(とことや社長)

今年も早いものでもう師走を迎え、気づわしい月となりました。皆様この一年は

いかがでしたでしょうか。世の中も悲喜こもも様々な事がありました。自分自身を振り返ってみるといーベキュー関連のイベントに明け暮れた1年でした。改めて調べて見たところ延べ25日！事前打ち合わせを含めると相当な回数と時間ですね。テレビ出演も3回、新聞などにも数回掲載。キャンプの聖地三条のスノーピーク、お客様の駐車場、信濃川ウォータースタールの船上、障がい者雇用ネットワークのイベント、そして極め付けは婚活いーベキューまで様々な場所とメンバーでやりました。やってみて嬉しいのは、参加してくれた皆さんが今



# 皆さまよいお年を〜!

まで食べたことのない巨大なステーキ、大きなスペアリブやスパイシーなチキンなどに感動してくれたこと。ただ焼いて食べるだけではなく、楽しくコミュニケーションを取るためのツール

としていーベキューは欠かせないものなのだと実感しました。焼きそば焼肉いーベキューではない、本格的なスマートいーベキューを普及させるため、新潟いーベキュー協会会長として活

動していますが、まだまだ周知が足りません。来年も雪印いーベキューに始まり、いーベキュー検定や多数のイベントを開催して行きたいと思いますが、どこかで見かけたら気軽に声をかけて頂けると嬉しいです。  
さて来年の干支は羊。2003年の年賀葉書で編み物をしていた羊が、12年経った来年の葉書でやっと完成したマフラーを巻いている、というネタが話題になっています。なんとも微笑ましい話ですが、羊は穏やかな性格で群れをなして行動する事が多い事から、家族の安泰と平和に暮らす事を意味しているそうです。来年はそんな穏やかな年になってほしいですね。わたしも羊の鳴き声にならって「フメエ〜」いーベキューが沢山できるようにしたいと思います。来年も睡眠歯科センターと患者会の活動にご協力よろしくお願ひ致します。皆様よいお年をお迎え下さい。

## 編集後記

師走の忙しさで体のサインを見落としがちでしょうか。そんなとき程、いつもより栄養、睡眠に気を遣うようにしましょう。  
クリスマスカラーが街を彩っていますね。第一次世界大戦の最中、この日だけは敵同士が配給品を交換し合い戦争とは無関係の言葉を交わしたという実話を聞きました。キリスト教でなくとも、心が温まるお話でした。熊

### 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」は病院にて無料で配布します。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。

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

### Many thanks to all our sponsors

#### 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

#### 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  
中央区古町通5  
025-224-7771

TEJIN 病人ファーマ株式会社

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。  
フクダライフック 北信越(株)  
0120-159-303