

# 謹賀新年

支援会会長 須田和行 (ととや社長)  
 編集長 熊倉ちあき (睡眠健康指導士)  
 顧問 河野正己 (教授・センター長)

今年のテーマ  
 「賢い選択」

**Choosing Wisely**  
An initiative of the ABIM Foundation

# ぐっすりーぶ

Vol.6 No.1  
 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  
 「謹賀新年」  
 「いびき症」兄弟 オーラップの巻  
 「本を開き、パソコンは閉じよう」  
 「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 その四



### 今月の気になる医療ニュース

熊倉ちあき

日本の向精神薬の処方の問題視されています。特に認知症患者では副作用による転倒等のリスクが高く海外では推奨されていません。厚生省も「基本的には使用しない姿勢が必要」と発表しております。ますます薬に頼らない治療が望まれます。

- 524. 「ベッドで乳児の添い寝」注意喚起
- 525. MRSA 99.99%殺菌
- 526. 睡眠時無呼吸、舌下神経刺激で改善
- 527. 睡眠時無呼吸、下顎前方固定で無呼吸減
- 528. カイコ使いMRSAに有効な抗生物質候補を発見
- 529. てんかんの運動能力への影響
- 530. てんかん専門医と非専門医で診療の質に差も
- 531. ロシア極東で歯科セミナー 北海道医療大
- 532. 梅花女子大(茨城市)が「口腔科」新設
- 533. 外国人の6割「日本、韓国より喫煙しやすい」
- 534. 口腔癌薬で新剤形の顆粒発売
- 535. 向精神薬の多剤処方4倍 生活保護
- 536. 抗がん剤投与後に5人死亡
- 537. 腰痛の85%が原因不明、ストレスが関係
- 538. 死刑囚のドナー停止へ 中国、臓器移植で
- 539. 歯と口の健康アラカルト 油断大敵!
- 540. 車内喫煙の副流煙、発癌リスク大幅増
- 541. 女性12%が痩せ、過去最高 男性の肥満、高止まり
- 542. 心停止のエピネフリン、予後悪化増
- 543. 大腸癌死、社会的格差が明確に
- 544. 中年糖尿病で認知機能低下度増
- 545. 電車を緊急停止させ運転士交代
- 546. 頭頸部扁平上皮癌、PPIで生存期間を改善
- 547. 日本人の食塩摂取、1日2g多かった 尿測定で13g
- 548. 妊娠前肥満、子の心リスク9割増
- 549. 妊婦のBMI25でも乳児死増
- 550. 認知症の2割に抗精神病薬 諸外国と逆に増加
- 551. 脳波で家電、思いのまま…遠隔操作技術
- 552. 白い歯をその日のうちに かぶせ物、便利で安く
- 553. 肥満関連癌、年50万件発生
- 554. 肥満原因のがん年50万人、WHO
- 555. 肥満手術、無呼吸症を改善せず
- 556. ドライアイとC型肝炎ウイルスに相関
- 557. 母の子宮移植し出産 スウェーデンで2例

(これらの記事はファイルしてあります)

『本を開き、パソコンは閉じよう』  
編集長 熊倉ちあき  
新年明けましておめでとうござい  
ます。昨年は執筆元年、未熟な内容  
だったかと思いますが、毎月ご愛読  
いただきましてありがとうございます。  
今年もバージョンアップした記  
事をお届けいたしますので本年もど  
うぞよろしくお願いたします。

今年月、すでに当たり前に生活の  
中に溶け込んでいるブルーライトの  
お話です。ブルーライトと呼ばれる  
いるのは、可視光線のうち380~450  
ナノmまでの青色の『光』の事です。  
人間の視覚でとらえられる光は紫  
赤色の380~780ナノm。ブルーライ  
トは睡眠や視神経に悪影響を及ぼす  
『悪い光』とされています。それは、  
では、どのようにブルーライトと  
付き合うのがいいのでしょうか。まず  
は浴びる時間帯に注意するのです。  
よい睡眠のためには、普段の就寝時  
刻の二時間前までにはブルーライト  
が多いスマホやスマートホンなどの画面  
光をオフにすることを心がけましょ

覚醒作用、メラトニン抑制作用、体  
内時計を前・後進させる作用を持つ  
ためです。赤や緑の光も同様の作用  
を持っていますが、最も強いのが青  
ナノmの青い光、すなわちブルーラ  
イトなのです。しかし一方で、生物  
にとって重要な役割も持っていて、  
ブルーライトを遮断すれば覚醒度  
が下がったりうつ病を招くなどと様々  
な弊害が生じてしまいます。



フィリップス セラピーライト  
(ブルーライト治療具)

う。そして睡眠中は、照明を落と  
して眠りやすい環境を作り、どうし  
ても眠れない時は、一度布団から出  
てブルーライトの少ない照明の中、あ  
まり脳を興奮させずリラクセスで  
きるような本を読むのはいかがでし  
ょう。そして起床時には、確実な覚  
醒のためにブルーライトを十分に浴  
びることをお勧めします。

**年** 末になると清水寺で「今  
年の漢字」が発表されま  
す。平成七年から始まり今年  
まで20年続いて、年末の恒例  
行事となりました。一年を振  
り返り私も自分の漢字を考え、  
同時に、それを新年の目標に  
しようと思えます。

### 編集後記

今年「健」にしました。  
何事も継続していくには  
健やかであることが大切。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。

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

ハイサンソリス

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 〒100-8581 東京都千代田区千代田

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 北信越(株)  
0120-159-303