ぐっすりーぷ

Vol.7 No.2
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
「会長挨拶」「ホームページ」
「センター長の雑観」
「いびき症三兄弟」
「気になる医療ニュース」
2面

患者会会長挨拶

「暖冬に災害を思う」

須田和行（ととや社長）

この冬新潟は記録的な暖冬傾向になっています。年が明けて多少降りましたが、私が住む新潟市中央区の積雪は1月半ばで数センチ。市内は動きやすくていいですが、山間部では小雪の為オープンできないスキー場もあったりして大変なようです。今年は2月に苗場でスキーのワールドカップの開催や、南魚沼市では知的障がい者のスペシャルオリンピックスも予定されているので、関係者は気をもんでいるところでしょう。しかし記憶に新しいところでは、２０１０年2月4日から5日にかけて新潟市に８０センチ以上降り２６年ぶりの大雪となった事や、遡れば２００５年１２月風雪被害のため下越地方を中心に起きた新潟大停電など、大雪や災害はいつやってくるかわかりません。そういえば新潟大停電の時は交差点の信号機が全部消え、銀行ではカウンターに蝋燭を灯して営業していたのをよく覚えています。

そして奇しくもこの原稿を書いている1月17日は阪神淡路大震災が起きて21年目を迎えた日でもあり、大自然の脅威の前では人間の力など無力に等しいと改めて感じています。人は簡単に過ぎた事を忘れてしまいがちですが「備えあれば憂い無し」とも言うとおり、災害の教訓を生かせるように日頃から心がけておきたいものですね。

～～ととや恒例　新春寄席～～
入船亭小辰　独演会
平成２８年２月１０日（水）
午後６時３０分開場　７時開演

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

患者会の公式ホームページ
ぐっすりーぷの創刊号から最新号までの
バックナンバーが読めます。

睡眠障害とクロノタイプの自己診断システムへも
アクセスが可能ですので、２４時間いつでも
あなたの睡眠をチェックできます。
また睡眠シミュレーターにて、あなたの睡眠の
最適な時間帯や時間を探すことができます。
どうかお役立てください。

学会案内　第53回睡眠呼吸障害研究会

来る2月13日に東京都港区品川の品川インターシティホールにて第５３回睡眠呼吸障害研究会が開催されます。今年の特別講演では千葉大学呼吸器内科の巽　浩一郎教授が「睡眠呼吸障害の病態生理」について講演される予定です。

一般演題で興味深いのは、多施設で共同で行われている外科的肥満手術です。2月から併設される睡眠内科に外科も参加しますので、センターでの肥満手術の幕開けも近いと思います。

不定期連載　センター長の雑観

九州講演旅行　その二

河野正己

城山観光ホテル

城山観光ホテル、西郷隆盛が自刃した城山に建つ由緒あるホテルらしい。地下１０００メートルを掘って湧きだした温泉の露天風呂が自慢らしいが、二時間近くを失ってしまったので、仕方なく部屋の風呂で汗を流して、夕刻からの懇親会に備えた。迎えは時間通りに来て、タクシーで山を降りた。城山から天文館という繁華街に行くのも山、帰るのも山である。型通りの懇親会を済ませて宿に戻り、メインバーで洋酒を飲んでから部屋に帰った。部屋は３０平方米くらいのゆったりとした二人部屋で、丸テーブルや書き机、それに合った椅子と調度品はなかなかいい。特にベッドは外資系ホテル並みに柔らかく睡眠が楽しみである。たぶん安価な国産マットレスを二つ重ねたもので、質こそ大したことはないが、重ねることによって柔らかくしている。案の定、なかなかの寝心地だ。

（次回、講演会場）

今月の気になる医療ニュース

カフェインで死亡例が報告されました（963）。何でもかんでも薬に頼る国民性が不幸を招いてしまいました。いつから日本人は薬が大好きになってしまったんだろう・・・

957 2型糖尿病の心発作リスク
958 2型糖尿病合併高血圧
959 HbA1c測定過剰、糖尿病患者の6割
960 アスペルガー、女性特有の悩み
961 お口の乾き大丈夫？
962 お薬手帳、窓口負担引き下げへ
963 カフェイン摂取で中毒死
964 ジャガイモ摂取量と2型糖尿病リスクが関連
965 たばこ吸うがん経験者の再発リスク2.5倍
966 てんかん関連死に総説
967 ドライアイの悪化示唆する4因子
968 パーキンソン発症、C型肝炎で3割増
969 ペットと一緒に寝るのは良いことか？
970 学習・記憶力をアスタキサンチンが向上
971 記憶を操作する　マウスの脳書き換え成功
972 狭い所が苦手でも大丈夫…ＭＲＩ
973 禁煙治療の保険適用、２０歳代に拡大
974 血糖値高いとがんリスクも高め？
975 抗不安・睡眠薬の重複投与実態明らかに
976 歯のもと縛り２本に
977 社員をうつ病にする方法
978 術後清潔創へのシャワー浴は安全
979 上位校の指導医には口髭のある男性が多い
980 職場のコーヒー消費量が最も多い診療科は？
981 善玉弱いと心筋梗塞リスク
982 冬の入浴、多い心肺停止
983 東北大病院を変えた　ある女子高生の死
984 妊婦喫煙、子の将来は肥満のリスクも
985 認知症で免許取り消し、倍増
986 不整脈薬、認知症に効果
987 米国人は英国人より歯が悪い
988 満期帝王切開、経腟分娩より喘息リスク大
989 眠育　寝る子は通える　深夜スマホ禁
（記事はファイルしてあります）

編集後記

正月早々、また、バスの事故がありました。多くの若い人たちが亡くなった悲惨な事故でした。

五百成分、二千種類ってご存知ですか？車を運転できないことになっている薬の数です。でも多くの人が、運転禁止薬とは知らないで飲んでいるんです。何かあるとすぐに、特定の病気や労働環境のせいにする報道機関、勇気を出してもっと大きく強い勢力と戦ってください。（河）

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

編集部へのお問い合わせは goodsleep@sleptwell.jp まで

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

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
中央区古町通５
025-224-7771