ぐっすりーぷ
Vol.7 No.6
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

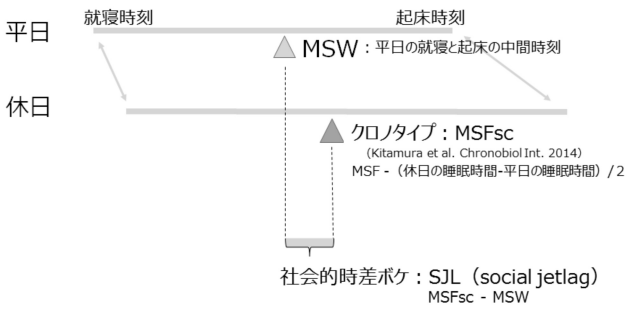
1面　「クロノタイプの口演」
「センター長の雑観」
2面　「いびき症三兄弟　診断の巻」
「気になる医療ニュース」

祝　来る7月7-8日開催の　第41回日本睡眠学会定期学術集会で口演に採択される

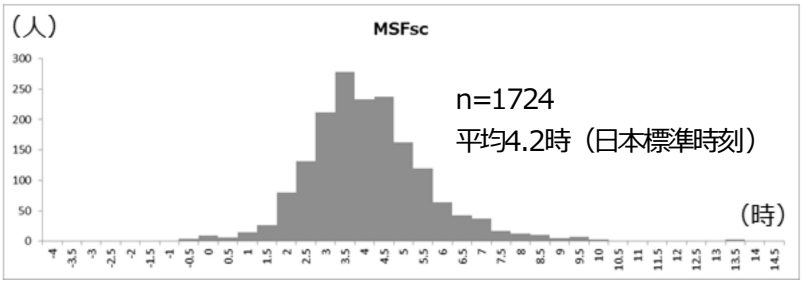
「睡眠呼吸障害患者のクロノタイプについて」

片平治人先生（片平歯科クリニック、東京都渋谷区）

予てからセンターと共同研究を行っておりました「睡眠呼吸障害患者のクロノタイプとそのサブクラスによる相違」に関する研究が第４１回日本睡眠学会学術集会の口演に採択されました。この研究は、第一報として千七百余人の患者のクロノタイプの疫学調査を行い、第二報としてクロノタイプが睡眠障害や日中の眠気に影響することを証明し、第三報としてクロノタイプから算出される**社会的時差ボケ（ＳＪＬ）**が睡眠障害や日中の眠気の原因であることを発見しました。今回の口演は、その集大成を行うとともに、さらなる発展としてクロノタイプのサブクラスについても研究を進め、より感度の高いクロノタイプの検証を行います。



一連の研究から、社会的時差ボケ（ＳＪＬ）の一時間は一週間に一日程度の徹夜をしたと同じ睡眠不足に相当し、結果として、様々な睡眠障害や日中の眠気の原因となることがわかりました。



社会的時差ボケ（ＳＪＬ）では平日と休日の睡眠するタイミングの差が問題ですので、充分な睡眠時間をとっている人にも睡眠不足が生じます。言わば**「隠れ睡眠不足」**で、本人が気づかないまま睡眠不足が加速度的に増えていくのです。

この研究を受け、当センターのホームページでは、クロノタイプや社会的時差ボケ（ＳＪＬ）の自己診断コーナーを設けております。ホームページであなたの**「隠れ睡眠不足」**を判定してみませんか？

不定期連載

センター長の雑観

河野正己

東京ガーデンパレスホテル

日本睡眠総合検診協会が主催する睡眠医療技術講座に講師として招かれたので、会場の近くのお茶の水にある東京ガーデンパレスホテルに宿泊した。気の知れた仲間と神田近辺で食事をして、少し遅れてチェックインした。部屋は２０平方メートルほどのシングルルームで、ベッドはセミダブルだが固くて寝心地は最悪、腰を下ろしただけで明朝の寝起きを考えると憂鬱になった。バスとトイレはユニット方式で、クローゼットもないシンプルな部屋である。私にとって設備や備品はどうでもいい。ベッドさえ良ければ大満足である。しかし、そのベッドが固い、硬い、堅い。高いベッドは結構だが、サイドテーブルが低すぎて用をなさない。案の定、次の朝は疲れが取れないまま、おいしいはずの朝食にも食欲がない。早目にチェックアウトして、小雨の中を散歩した。まずは、湯島の聖堂。そこには大きな楷の木があった。葉柄が同じところから左右に伸び（対性というらしい）きれいな並びである。この木が楷書の語源であると記されていた。足を延ばして神田明神へ。周辺図で明神下を探す。銭形平次が活躍した場所である。散歩を楽しんでいるうちに時間が近づいたので、足早に会場に向かい１時間の講義をした。

寝不足のせいで乗りの悪い講義になってしまった。受講生の方々、本当に申し訳ない。

今月の気になる医療ニュース

１０８６「スマホ老眼」20-30代の約4割自覚
１０８８「呼吸確認不十分だった」うつぶせ死で保育施設側
１０９０「新薬の値段高すぎる」中医協で議論
１０９２心房細動で高齢者は加齢が4歳加速
１０９３C型肝炎で頭頸部がんリスクが上昇
１０９４抗てんかん薬が口蓋裂過剰リスク
１０９５多嚢胞性卵巣症候群と喘息の関連
１０９６アスピリン服用10年で大腸癌減少を示唆
１０９７てんかん兆候、３０秒前に検出
１０９９介護の職場、うつ病深刻　労災申請、５年で２倍
１１００減量手術の転帰は、術者の手技能力に影響？
１１０１減量術患者、術後に精神神経薬の使用増
１１０２口腔ケアで入院減
１１０３甲状腺機能低下症は、2型糖尿病リスクが上昇する
１１０５高齢者　歯の喪失、体重減少
１１０６高齢者の健康、年齢や肥満はあまり関係なし
１１０８酸性に偏った食事で2型糖尿病リスクが上昇
１１１０歯１９本以下の高齢者に体重減リスク
１１１１児の睡眠障害、親の不眠で過大視
１１１３酒強い人、痛風の危険２倍
１１１４重度の歯周病が2型糖尿病の予測因子
１１１６術前AHI<30がOSA扁桃摘出成功を予測
１１１７信号無視、逆走など１８行為で認知症検査義務
１１１８寝不足だと食の快楽増す？
１１２１精液の質は喫煙で低下
１１２２青年期肥満で成人後心血管死リスク5倍
１１２４前向きな人がん死リスク低
１１２７男性の夜間頻尿に効く、新しい前立腺治療
１１２９長期にわたる減量で脳病変の悪化を予防できる？
１１３０天然アサリで食中毒
１１３１点眼薬使用を検査申告せず、パイロット
１１３２糖尿予防へ「おかずが先」
１１３３独特の呼吸法？海女さん、実年齢より１０歳以上若く
１１３４障害者専門の歯科医院　全身麻酔の治療
１１３５縄文人の人口減は偏食原因か
１１３６日本人でメタボリック症候群になりやすい業種
１１３８母親の肥満形質が児の出生体重と関連
１１３９人手不足対策求める声強く　介護のうつ病労災増加
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

学会シーズンに、いよいよ突入です。今年の睡眠学会は東京で開催されますので、近くて助かります。どんなトピックが待っているか楽しみです。

ワンストップ外来の影響でマウスピースの診療と重なる午後診が混雑して、マウスピースの診療が滞りがちです。治療をお急ぎの方は、どうか、お早めにご予約を入れてください。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