

2024年  
8月5日号



急に来る眠気...それって...ナルコレプシー? それとも睡眠時無呼吸症候群?

▼仕事中に襲ってくる 急な眠気:  
「仕事中に耐えられない眠気が来て困ってるんです」。「部下が会議中に寝てしまってるんです」という相談が時々あります。「ナルコレプシーかも知れません!」という文言がつくことが多いです。

▼推理小説に出てくる ナルコレプシー  
わたくし、推理小説が好きでして...その中でですね、『ナルコレプシー』という疾患が度々登場するんですね。発作的に耐え難い眠気に襲われて寝てしまふ、特に強いストレスがかかったときに発作が起こりやすい、という疾患です。



に有名なせいで、推理小説の中では、認知度が高めの印象。  
▼自分自身では 判断しづらい病気  
眠気の相談を受けた際、ほとんどの方が「睡眠時無呼吸症候群」なんです。他には「夜更かし」っていうものもあります。病気ちゃうやん...  
ここ5年くらいの相談で本当にナルコレプシーだったのは、相談に来た方の100人に1人くらいです。  
まずは、生活の見直しと睡眠時無呼吸症候群の検査を!

## 『おさかな料理紹介』

バショウカジキのスピードムニエル☆



海のスピードスターバショウカジキ!

▼海のスピードスター

大型海水魚の一種、大きな背びれと、槍のような形の下顎をもつ海のスピードスター「バショウカジキ」。今回は切り身を手ごろな価格でゲット!



お得な値段で購入♪

▼かんたんムニエル  
まず、食べやすい大きさにカット(余った部分はスタチを絞って刺身にていただく♪)。耐熱皿にオリブオイルを広げて、身の上

に一口大のバターをのせ、軽くパン粉をまぶします。



←準備が出来たらすぐオーブンへ☆

刺身で食べても美味ですよ→



そして、オーブントースターへ投入。あつという間に出来上がり☆カジキはムニエルやフライ、油を使った料理によく合います☆大きくて、強くて、速い!教育系マンガでも度々登場するので子どもたちもテンション上がります♪



たんぱくな味がたまらない☆

## 【ほんの少し...本紹介】

### 最後の一球

著者: 島田 荘司



悪徳業者の被害者たちを救った奇跡の一球

▼天才バッターと生涯二流に甘んじた投手

との熱い友情を描いた物語!

自殺未遂をした母親の動機が知りたいという依頼に、いつになく洗面を浮かべる御手洗。やがて原因は悪徳金融業者からの巨額の借金であることが判明。さすがの御手洗も打つ手が無い。だが、奇跡が起った。突然の火事により、債務者を苦しめる書類が灰になったのだ。やがて御手洗は、この奇跡が、偉大な才能を持った1人のスラッガーと、あえなくプロ野球をクビになった凡庸なピッチャーとの友情の賜物だったことを知る...

「最後の一球」というフレーズにたどり着く過程...これに尽きます。僕も高校球児でした。僕にとつての「最後の一球」は、3年の夏の大会兵庫県予選...高めのボールからストライクになるスライダーに手が出ず、見逃し三振。それまでの実力が発揮できていれば、手を出しカットできていたはず...ずっと後悔している、甘酸っぱい思い出です。