日本睡眠学会報告

今回のトピックは「レム睡眠関連睡眠時無呼吸」

「レム睡眠とは」

レム睡眠はノンレム睡眠の後に起き、寝ていても脳は覚醒時よりも活発に活動している。目の筋肉と呼吸の筋肉以外は完全に弛緩して、金縛り（睡眠麻痺）が起こる。

今回の学会のトピックとなった「レム睡眠関連睡眠時無呼吸」とは、レム睡眠に特に多く無呼吸が生じる睡眠時無呼吸症候群です。どうしてレム睡眠だけに睡眠時無呼吸が集中するのかは明らかになっておりません。本邦では比較的若年者や女性、特に閉経女性に多く睡眠時無呼吸もさほど重症ではないと言われております。しかし、中には重症な患者もおり、CPAPが必要となることがあります。このレム睡眠関連睡眠時無呼吸の問題は、そのCPAPが上手く使えずに治療を断念してしまう患者が多いことだそうです。一方、マウスピース治療はCPAPを必要としない軽症には効果があるのですが、CPAPが必要なほど重症患者への効果はまだ検証されておりません。

プロジェクトの進捗状況

新規

COPD-SAS検査

閉塞性肺疾患患者にマウスピースを安全に使うための検査を計画。

新規

逆流性食道炎検査

初診時の問診票にて逆流性食道炎が疑われる患者にはPSGの際に食道内への胃液の逆流を調べる検査を開始。

「夏本番！バーベキューの楽しみ方」

支援会会長　須田和行

まもなく夏本番。夏はバーベキュー、という方も多いでしょう。

そこで今回は新潟バーベキュー協会会長でもある私からちょっとしたBBQの豆知識とコツをお教えします。

まず焼肉イコールバーベキューというのが大方の認識だと思いますが、実はちょっと違います。グリルを囲んで肉を焼き、味付けは肉も野菜も全部焼肉のタレというのが一般的ですが、これは日本独特の焼肉パーティスタイル。これもいいのですが、欧米のバーベキューは大きな塊肉やステーキをドーンと焼き、焼けたものを主人が切り分けて客が食べるのが基本的なスタイルです。ホスト（主人）がゲスト（客）をもてなすのです。そしてここからがコツの伝授。まず苦労する炭熾しもチムニースターターという便利な道具を使うべし。ほったらかしで30分ほど待てば炭が熾きてしまいます。焼く時の炭の配置や量も重要なポイントになります。BBQでグリル全面に炭を敷き詰めてしまうと、どこも温度が一緒になってしまいますが、炭を片側に寄せてあげるだけで強火と弱火が作れます。肉や野菜は炭のある強火で焼き、焼けたものは炭のない弱火に置けば焦げることなく保温が出来ます。ピーマンやナスなどは切らずに丸ごとオリーブオイルを塗って焼けば水分が飛ぶことなくジューシーに。椎茸はヒダの方を上にして塩をパラパラ。焼けてくると塩が溶けて水滴になってくるのでこれが焼けたサインです。美味しい椎茸を食べるなら絶対にひっくり返してはダメですよ！

もしユーチューブで「バーベキュー」と検索すれば私の動画がすぐ2つ出てきます。是非そちらを参考にしてより一層美味しくバーベキューを楽しんでみて下さい。

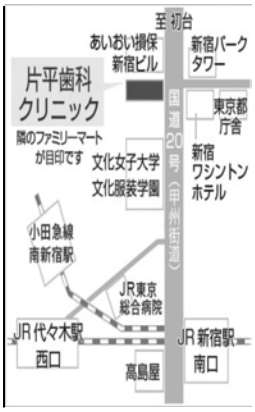
ぐっすりーぷ

Vol.10 No.8
SAS支援会

〒151-0053
東京都渋谷区
代々木3-24-3
片平歯科クリニック内
電話
03-5371-3018

1面
「レム睡眠関連睡眠時無呼吸」
「夏本番　バーベキューの楽しみ方」

2面
「気になる医療ニュース」
「いびき症三兄弟　診断の巻」



医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

連載「いびき症 三兄弟」　原作 河野正己

診断の巻　その2

今月の気になる医療ニュース

注目すべき記事として、「肥満者では内臓脂肪過多と脂肪肝が混在するためどちらがメタボリック症候群の原因となるか不明であったが、非肥満者での研究から脂肪肝の方が内臓脂肪の蓄積よりも関連が強いことがわかった（2554）」とのこと。さらに非アルコール性脂肪肝（NAFLD）でも同じ作用があるのか検討して欲しいものです。

2642 薬学部6年制大学院、約6割が定員割れ
2543 睡眠時無呼吸の上気道刺激療法、睡眠構造を改善
2544 筋肉のけいれん抑制にコーヒーが有効
2545 薬大入学者、約4割が定員割れ-13年度ピークに減少続く
2546 ２億円超の薬、米で承認 「最高額」日本も審査中
2547 踏み間違い 手足の感覚異常が一因か 高齢者の事故
2548 縄文時代の終盤に人口急減 寒冷化か、ＤＮＡ解析
2549 体内へのプラスチック摂取、1週間にクレジットカード1枚分
2550 大気汚染物質の減少が小児喘息発症率低下と関連
2552 仕事や家事のストレスは女性の心臓に大きな負担
2553 医学生による医行為の「法的担保」、早ければ年内結論
2554 太っていない人、脂肪肝が筋肉の代謝障害と強く関連
2555 肥満症治療、胃の８割切除
2556 若年成人の致死的脳卒中で精神刺激薬使用が蔓延
2557 細胞死「フェロトーシス」が、脂肪肝から肝炎発症の引き金に
2558 「医療だけに依存しない英国民、平等から公平な医療へ」
2559 都市より農村で進む肥満 国際共同研究で判明
2560 心臓手術後のせん妄に中枢性睡眠時無呼吸が関連
2561 緑内障の発症、夜間血圧と血圧の日内変動に影響
2562 コーヒー１杯で減量効果も 英研究、脂肪燃焼を活発に
2563 新生児への経鼻高流量酸素療法、CPAPに非劣性示せず
2564 しゃっくりが止まるメカニズム 解明 聖マリア病院の大渕医師
2565 過労居眠り運転で有罪判決 17年衆院選前日の選管職員
2566 産後うつ、パパにも…男性の１割に初の分析結果
2567 「添い寝授乳で男児死亡」 聖路加病院、両親が告訴
2568 アルツハイマー病遺伝子の影響は20代から？
2570 笑いの効果、男女で差 近大調査、ツボの違い？
2571 医療費還付と特殊詐欺疑い 栃木県警逮捕、拠点も摘発
2572 80歳代の消化器救急疾患、米国より英国の手術率低い
2573 脳波からてんかんを自動診断へ、専門医不足の対応へ
2574 200メートル先から「心臓」で個人特定、米軍がテロ対策で
2575 「白い巨塔」の医療事故を読み解く
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

日本睡眠学会のトピック、「レム睡眠関連睡眠時無呼吸」を一面で解説しました。なぜ自分だけＣＰＡＰがうまく使えないんだろう、なぜ自分だけマウスピースの効果が薄いんだろうと思う方、背景に「レム睡眠関連睡眠時無呼吸」があるかもしれません。

シャキア法。7月号で紹介したシャキア法は、もしかしたら「レム睡眠関連睡眠時無呼吸」の治療に役立つかもしれませんよ。（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

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
中央区西堀前６
025-224-7771