ぐっすりーぷ

Vol.11 No.3
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

睡眠歯科センターから第57回睡眠呼吸障害研究会に報告

睡眠中の嚥下は不安定で不確実

＜企図した嚥下の２割しか完遂できない症例もある＞

日本歯科大学睡眠歯科センターは令和２年２月１５日に品川インターシティホールにて開催された第５７回睡眠呼吸障害研究会で「睡眠中の嚥下が不安定で不確実である」ことを報告しました。

唾液は睡眠中にも産生され、唾液の嚥下で**鼻汁、逆流した胃液、肺からの喀痰**などを胃内に流して呼吸の道である気道を常にきれいに保つことができます。話題のＣＯＶＩＤ１９に当てはめてみますと、口や鼻から侵入して咽頭で増殖したウイルスは汚物と同じように唾液に拭われ、唾液と共に胃内に嚥下されれば強力な胃酸で無力化されます。

もし嚥下が上手くいかないと、汚物を伴った唾液を肺に吸い込むことになってしまいます。いびきをかく人ならば、いびきの振動で汚物がエアゾール化しますので、いとも簡単に肺に吸いこまれてしまうわけです。

今回の研究で、この大切な嚥下が睡眠により不安定で不確実になってしまうことがわかりました。すなわち、睡眠中は、**のどに溜まった唾液を嚥下しようとしても嚥下できない**ことが多々あるのです。この傾向は睡眠が深いほど、また睡眠時無呼吸が重症なほど強く認められることもわかりました。

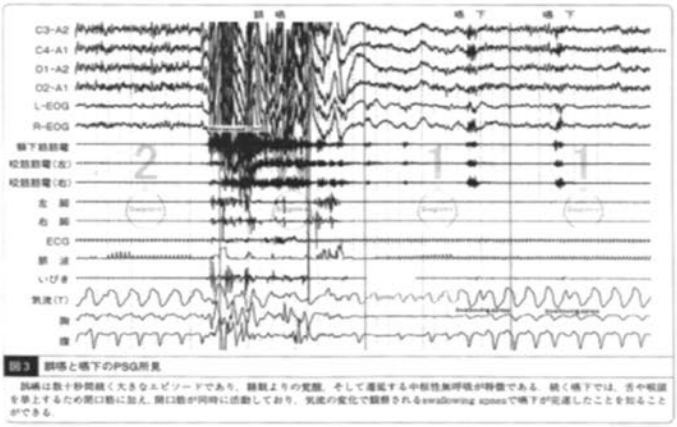


図3　鼾嚥と嚥下のPSG所見

鼾嚥は数十秒間続く大きなエピソードであり、睡眠よりの覚醒、そして遅延する中枢性無呼吸が特徴である。続く嚥下では、舌や軟口蓋を挙上するため開口動に加え、開口動が同時に活動しており、気流の変化で観察されるswallowing apneaで嚥下が完遂したことを知ることができる。

河野正己：改訂版 臨床睡眠検査マニュアル 日本睡眠学会編

2面
「しょっぺ店 福美」
「気になる医療ニュース」
「いびき症三兄弟 診断の巻」

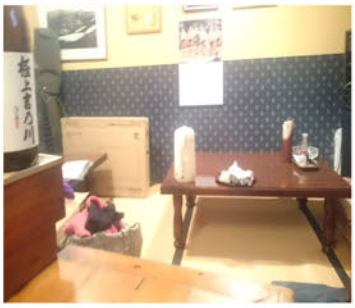
1面
「第57回睡眠呼吸障害研究会」

「しょっぺ店の楽しみ方２３　福美篇」

支援会会長　須田和行

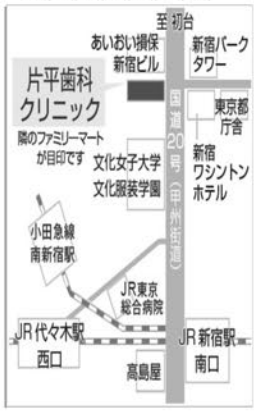
新潟の繁華街古町十字路から歩く事１０分程、八千代橋のたもとにあるそんなお店が今回の「福美」さん。

福美と染め抜かれた紺の暖簾と赤い提灯、ビールと日本酒メーカーの大きな看板が目印です。格子のガラス戸を開けて中に入ってみるとすぐ目の前にカウンターが６席ほど、右手の座敷にテーブルが二つと、なかなかしょっぺ感満載な雰囲気です。



カウンターにいる細身の女将さんに一番搾りかキリンラガーどっちがいい？と聞かれ、もちろん大好きなラガーを選択。ビールが選べるのは嬉しいですね。お通しのバイ貝酒蒸しをつまみながらビールをぐびぐびと。そしてカウンター後ろの小さな黒板に書かれたお品書きからおでんの大根、牛すじ、コンニャクをチョイスすると、出汁がきいた

私好みの味付けでなかなか美味しいです。一息ついたところで女将さんとカウンター越しに話をすると、なんと開店から４２年！とのこと。近くには大手の企業などもあり、昔はサラリーマンが毎晩のように来て賑わったよ、座敷のゴルフバッグはその名残、なんて話を聞かせてくれました。その後は地元の常連らしき年配のご婦人とお話したり、小さなお店らしくアットホームな雰囲気でゆったり飲め、そしてお会計は１６００円ほどと極めてリーズナブル。外観は年季が入った感じですが、東京は墨田区出身というサッパリした感じの女将さんと気楽に話の出来るしょっぺお店です。



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

いびき症　三兄弟④　治療の巻

読者の皆さん、こんにちは。

前回までのテーマでした終夜睡眠ポリグラフとセファログラムによる診断法はご理解いただけましたか？　いびき症三兄弟も文句をいいながらでもなんとか検査が終わり、いよいよ治療が始まりました。今回も愛らしい「いびき症三兄弟」に、それぞれの受けている治療法について聞いてみましょう。レポーターはいつものSR（エス・アールアカデミージャパン）の美人レポーターさんです。

今月の気になる医療ニュース

2961心不全診療、今後10年は「二極化」「分業」
2964 米の肥満有病率予測、2030年までに成人の半数が肥満
2965 ５０代女性、最も眠れず　睡眠６時間未満が半数超
2966 胃手術で腸内環境変化　大腸がん関連細菌多く
2967 非心臓手術後の心リスク予測能、NT-proBNP追加で改善
2968 「テレビに出る医者」という色物感が出てしまう？
2972 「なまけ病」誤解解消に前進　慢性疲労症候群に診断指標
2974 「平熱37度」はもはや常識ではない？
2975 慢性疾患がない平均余命が10年伸びる5つの生活習慣因子
2976 外国人持ち込みの「結核」増加、ベトナムの結核の特徴
2977 胃瘻で誤嚥性肺炎を併発、対処法は？
2978 花粉症患者、兵庫・長野が重症率高く
2979 緑茶をよく飲む人は長生きできる？
2981 一定期間の尿酸値の変動幅が腎機能低下速度と関連
2982 肺炎初期、武漢にかん口令「穏便に済ませよ」
2983 超音波によりがん細胞を選択的に破壊
2984 心理的ストレスと食欲変化のメカニズムを解明
2985 病院の再編統合「一番のネックは我々医師の扱いか」
2988 感染症指定医療機関、新潟県内は６病院
2989一般医療後回しのつけ　米紙社説、中国批判
2990 新型肺炎で中国からの避難は不必要、WHOが見解と新華社
2991 経口糖尿病薬をインスリンに変更で骨折増加のエビデンス
2992 生活道路の30km/h以下規制が自転車歩行者の事故予防
2995 ＡＩで心疾患の重症度判断　医師より正確、負担減も
2996 肺炎感染、１万人に迫る　中国、ＷＨＯ宣言で危機感
2997 新型肺炎で緊急事態宣言　ＷＨＯ、渡航制限見送り
2998 令和は人口減少の時代、2050年頃に定常化
2999 配慮裏腹、進む中国離れ　判断鈍り、各国は独自対策
3000 ＰＭ2.5で心停止　基準未満でもリスク大
3001 精神疾患患者は暴力の被害者にも加害者にもなる
3003 認知機能検査導入後、高齢交通弱者の死傷が増加
3004 渡航制限措置の自重を要求　新型肺炎でＷＨＯ事務局長
3005 新型ウイルス拡大防止 WHO事務局長が富裕国批判も
3008 歯科医に懲役３年６月求刑　不必要に歯削った傷害罪
3009 うつ病寛解後も4割に認知機能障害
3010 新型コロナ　上気道のウイルス増殖がヒトヒト感染の原因か
3011 「緊急事態宣言見送りで感染拡大」ＷＨＯトップ辞任要求
3012 「ストレスで白髪が増える」は本当か？
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

睡眠中の嚥下の重要性を説くとき、口腔内に常在する肺炎球菌の肺内への吸引で説明することが多いのですが、今はＣＯＶＩＤ１９の方が説得力があるかもしれません。口や鼻から体内に侵入したウイルスは咽頭で増殖し、風邪症状を引き起こします。どのような患者が咽頭のウイルスを肺に引き込んで肺炎を起こすのでしょう。私たちは睡眠中の嚥下に注目して解明しようとしています。（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

http//sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp