ぐっすりーぷ
Vol.12 No.5
SAS支援会

〒951-8061
新潟市中央区
西堀通5番町
こうの歯科
(担当：河野)
025-226-6050

睡眠歯科センターと大学院全身関連臨床検査学(内科学)講座との共同研究

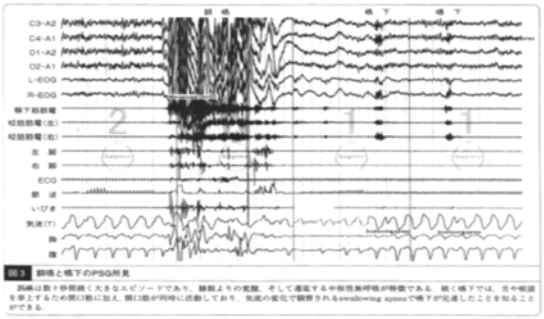
睡眠中の無呼吸は誤嚥を助長する

第46回日本睡眠学会定期学術集会に報告

今年度の日本睡眠学会の定期学術集会は来る9月23・24日に福岡市にて開催され、本学からは大学院全身関連臨床検査学講座（大越章吾教授）と睡眠歯科センター（河野正己教授）との共同研究の成果を大学院所属の河野 茜博士（医学）が報告します。

誤嚥性肺炎は日本人の死因の第七位で、70歳以上の肺炎の70%を占めるといわれております。この肺炎はその名の通り嚥下が失敗、すなわち誤嚥することによって口から食道に向かうはずの唾液が気管や肺に入って引き起こされる肺炎で、誤嚥が睡眠中に生じていることが以前から懸念されていましたが、睡眠中の嚥下運動を観察することが難しいため証明されることがありませんでした。

私たちは日常的に睡眠の診断に使う睡眠ポリグラフ（PSG）によって正確に嚥下を観察するため嚥下運動の検出方法を開発し、それが確実であることを胃食道インピーダンス測定法にて証明してきました。



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

今回はその手法を用いて、閉塞性睡眠時無呼吸の正常者、軽症者、中等度者、重症者をそれぞれ20名ずつ、都合80名を調査し、睡眠中の無呼吸が嚥下を障害して誤嚥の原因になることが証明されました。

1面　「無呼吸は誤嚥を助長　46回日睡」
「須田会長の簡単手料理」
2面　「気になる医療ニュース」
「いびき症「兄弟 レーザー手術の巻」

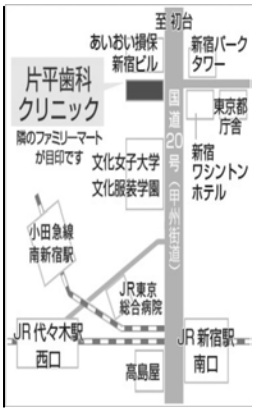
須田会長の簡単手料理
フライパンでおつまみ　番外
「ホタルイカのアヒージョ」
支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

簡単なおつまみシリーズ4回目は番外編で「ホタルイカのアヒージョ」をご紹介します。アヒージョとはスペイン語で「ニンニク風味のソース」という意味でおなじみのスペイン料理。ちょっと敷居が高そうなイメージですが実はとっても簡単なんです。本場ではカスエラという鍋を使いますが、我が日本にもちょうど良い土鍋があるのでそれを使えばOK。

定番の材料は海老にマッシュルームですが、今回は春と言うことで今が旬のボイルホタルイカと空豆を彩りに使います。後はエリンギやしめじなどお好みのキノコと鷹の爪、スライスしたニンニクとオリーブオイルを用意。土鍋に適量のオイルを入れ、種を取った鷹の爪とニンニク、キノコを入れて火にかけます。その間に空豆をサッと茹でて皮を剥いておきます。オイルが温まり細かい泡が出るくらいになったら塩少々を入れてしばらく煮たらホタルイカを投入。ボイルしてあるので後から入れるのがコツですね。全体を混ぜ合わせしばらく火を入れたら完成です。

さあバゲットを添えて召し上がれ！

熱々のオイルをたっぷり浸したバゲットにホタルイカとキノコを載せて口に運べば、ニンニクの香りとワタの旨味、シャキッとしたキノコの食感がお口の中に広がります。これは白ワインが欲しくなってしまいますねぇ。そして残ったオイルをパスタに絡めてオイルパスタにするのもオススメの食べ方です。他にはしらすや、冬には牡蠣、またタコやトマトなど季節の食材を入れて楽しんでみるのもよろしいでしょう。是非お試しを。



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

いびき症　三兄弟⑦ レーザー手術の巻

さて今回はのどチンコの手術が話題です。かつて全身麻酔で、のどチンコの手術よりもはるかに大きな軟口蓋の手術が行われておりましたが、最近はレーザーや高周波メスを用いた簡単な手術が主流となってきております。その理由は、シーパップやオーラップといった手術以外の有効性の高い治療法が次々と開発され、すでに手術単独で治療する必要がなくなったから、そして、もうひとつの理由として、全身麻酔までかけて行う大きな手術が思うほど有効ではなかったからです。

さて、いびき症三兄弟では次男の上気道さんが最近レーザーメスによるのどチンコの手術を受けたようですので、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、今回はその模様を伺ってみて下さい。

今月の気になる医療ニュース

3666 精製穀物の摂取量多いと死亡・心血管疾患リスク上昇
3668 非典型心筋梗塞のpitfalls ～あなたは女性にだまされる～
3670 睡眠時間は近所の環境に左右され認知機能にも影響？
3672 経済刺激策「感染者が減るまで待つしかない」
3673 米外交官にコロナ肛門検査？ 中国
3674 抗凝固療法で新型コロナ入院患者の死亡率低下
3676 多くの小児は母親からHPVに感染か
3677 新しい抗肥満薬、減量効果は従来の薬剤のほぼ2倍
3678 アルコールの催不整脈作用が電気生理検査で明らかに
3679 新型コロナ感染で心停止後の30日死亡率上昇
3680 妊婦の新型コロナ感染率は高い
3681 口腔咽頭扁平上皮がん生存患者、晩期下位脳神経障害
3683 高GI食で心血管疾患・死亡リスク上昇
3685 精神疾患の既往歴あると中年期の老化が加速
3686 EBM商法にご注意
3687 コロナ後遺症の「ブレインフォグ」、原因解明に手掛かり
3688 AI搭載ECGで潜在的QT延長症候群検出能が改善
3689 不妊女性は死亡リスクが高い、不妊治療との関連は見られず
3690 胃食道逆流症で食道がんや喉頭がんのリスクが増加か
3693 COVID-19回復患者の3割にPTSD、症状も遷延
3694 小児OSA、夜間の血圧上昇や血圧変動増加と関連
3695 急性冠症候群鞍遅い、高流量酸素療法でも死亡率改善せず
3696 脳アミロイド値の減少戦略で認知機能改善せず
3697 収入が多い人ほど心肺機能が高い
3698 痛み止め＋胃薬で急性腎障害のリスクが増加
3701 認知症患者の7人に1人が中枢神経系作用薬多剤併用
3703 EDと頻尿はどちらが先に現れる？
3704 待機手術予定患者の半数に睡眠障害
3705 高齢者の心房細動検出に装着型ECGモニターが有用
3706 運動を行うことで、質の良い睡眠を効率的に獲得できる
3707 マスク着用による呼吸機能への影響は限定的
3708 バレット食道、アブレーションで3年後の軽度異形成率減
3712 睡眠時間が長いと新型コロナにかかりにくい
3713 エストロゲン、免疫機能調節で妊娠糖尿病防御
3714 老化スピードは中年期で既に大きな個人差
3717 道路交通騒音で心血管疾患危険因子がわずかに悪化
3718 心血管死を減らすにはCKDを減らす必要あり
3719 マウスピースの噛みしめ訓練、高齢者の咬合力など改善
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

米国呼吸器学会は睡眠時無呼吸が誤嚥性肺炎のリスクを増加させると警告しております。台湾での３４万人を対象とした１１年にわたる研究が報告されたからです。

しかし、睡眠中の嚥下の失敗（誤嚥）を調べるのは容易ではなく、この興味深い疫学の結果を検証して臨床医学に応用することは簡単にはできません。私たちも貢献できないかと１面で紹介した研究を進めております。（河）

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

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
⑥ 睡眠障害自動診断

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