危険な 睡眠中の誤嚥

未治療の睡眠時無呼吸症患者（重症）では、誤嚥性肺炎のリスクがひと晩に2．4回もあることを第４６回日本睡眠学会に報告

肺炎は日本人の死亡原因第3位、そのうち80代の約8割、90歳以上の9．5割以上が誤嚥性肺炎と報告されています。2014年にまとめられた大規模な疫学研究では睡眠時無呼吸症患者が肺炎となるリスクは1．2倍もあり、CPAP治療を行ったとしても残念ながらリスクは下がらないと報告されました。そこで日本歯科大学睡眠歯科センターでは、全身関連臨床検査学講座（大越内科学教授）と共同で睡眠中の誤嚥について研究を行い「**健常者でも誤嚥性肺炎のリスクとなる誤嚥が睡眠中に観察され、その誤嚥の頻度は睡眠時無呼吸症が重症化するほど高まる**」ことを発見し全身関連臨床検査学講座の河野 茜 博士（医学）が日本睡眠学会に報告しました。日本呼吸器学会によると、誤嚥性肺炎の原因は嚥下機能の低下した高齢者、脳梗塞後遺症やパーキンソン病などの神経疾患や寝たきりの患者に多く発生するとされておりますが、この研究では、そのような合併症のない健常者や睡眠時無呼吸症患者でもリスクになりうることがわかりました。さらにその原因となる頭頸部領域の形態異常を発見しており、学術誌に投稿するとともに誤嚥予防のための臨床応用を検討中です。

睡眠時無呼吸症患者に呼吸を改善させる枕や寝具、睡眠姿勢などの代替医療が推奨されることがありますが、そのような方法は呼吸を改善させる一方で、嚥下を妨げて誤嚥の原因となってしまうこともあります。必ず日本睡眠学会の専門医資格を持つ医師や歯科医師の指導で適用してください。

最後に、誤嚥によって肺炎を起こすのは肺炎球菌や口腔内の常在菌である嫌気性菌がが多いとされますので、予防のため肺炎球菌ワクチンの接種や就寝前の口腔清掃を怠らないようお願いします。

ぐっすりーぷ

Vol.12 No.10
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

1面
「危険な睡眠中の誤嚥」
「連載　須田会長のフライパン」
2面
「気になる医療ニュース」
「いびき症三兄弟 減量治療の巻」

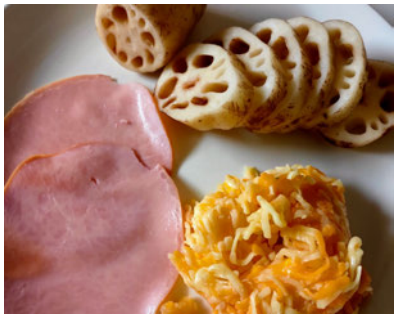
フライパンでおつまみ　その7
「レンコンチーズ焼き」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

暑かった夏も終わりやっと秋。キャンプ、バーベキューのベストシーズン、そして食欲の秋、食材豊富な季節になりましたね。

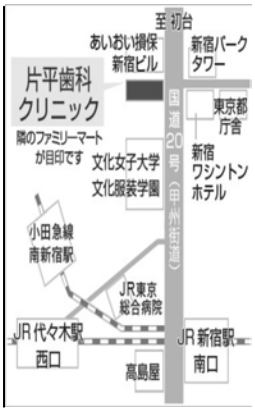
今回はこれからが旬の野菜レンコンを使った簡単なおつまみをご紹介します。食材はレンコン、とろけるチーズ、スライスハムだけです。

レンコンは皮付きのまま綺麗に水洗いして8ミリメートルほどの厚みに切っておきます。ハムは1枚をレンコンの大きさに合わせてカット。



まずレンコンにチーズを載せて穴を埋めるようにチーズを押し込み、ハムを重ね、またチーズを押し込んだレンコンを重ねて軽く押さえて密着させます。

フライパンに薄くオリーブオイルを敷いてから火を付け弱めの中火でじっくり火を入れ、焼き目が付いてチーズがとろけ出したら裏返し裏面も同様に焼いていきます。とろけたチーズがレンコンから流れ出てカリカリになってきたらできあがりです。火が通ってシャキシャキ食感のレンコンとチーズのカリカリ感がマッチ。あっさりしたレンコンにチーズとハムの塩気がとても合いますね。お好みで塩を足したりブラックペッパーを振って頂くと風味が一段と増してお酒が進みます。ハムが無い場合はレンコンにチーズを載せて焼くだけでもとても美味しいですよ。生のレンコンが手に入らないときは水煮のレンコンを使って頂いても良いですが、新潟は長岡の大口レンコンや五泉の五泉美人など美味しいレンコンが獲れるのでぜひこの時期は生のレンコンを使って頂きたいですね。ワインやビールが進むこと間違い無しです。



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

減量治療の巻　その１

さて今回はシェープアップこと減量治療が話題です。いびき症のなりやすさは、ひとそれぞれの顔の骨格にそもそもの原因（素因）があり、その素因の大きさによっていびき症が発病する体重が決まります。素因の小さい人はかなりの肥満でも発病しなかったり、素因の大きい人は、痩せていても発病することがあります。

いびき症三兄弟の無呼吸さんがうまくシェープアップができなくて苦しんでおりますので、アドバイスをいただくためにお二人のゲストをお呼びしました。では、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、ゲストのお二人にお話を伺って下さい。

今月の気になる医療ニュース

3906 1日1杯の飲酒者は生涯非飲酒者より死亡リスクが低い
3910 コロナ感染で急性心筋梗塞と虚血性脳卒中リスク上昇
3914 米FDAがXywavの特発性過眠症への適応拡大承認
3915 みかんの匂いが分らないことが脳の萎縮と関連
3917 モデルナ社製ワクチンは10代にも安全
3922 10代の心筋炎リスクはワクチンよりもコロナ罹患での方が高い
3926 3剤併用で重症コロナ人工呼吸9割回避
3927 急性虫垂炎に関連を示すゲノム変異を特定
3928 頭頸部がん患者の自殺リスクは一般集団の最大5倍
3930 COVID-19治療に用いる3剤の使用状況、米
3932 東京オリンピック関連の新型コロナ発生状況
3933 水泳で小児の語彙の習得力が向上？
3934 閉塞性睡眠時無呼吸は突然死のリスクを高める
3935 小児の両側乱視、眼鏡と経過観察で転帰同等
3936 コロナワクチン接種後のベル麻痺リスク
3937 心房細動＋心不全には早期洞調律維持が有益
3938 妊婦の新型コロナワクチン接種、時期を問わず「接種を推奨」
3940 新型コロナ患者に多い腎疾患を特定
3941 治療抵抗性高血圧が3カ月の有酸素運動で改善
3942 わずか1日でも母乳育児は3歳時点の血圧に良い影響
3943 BCGワクチンが高齢者の新型コロナ感染を防ぐ？
3945 新型コロナ重症化リスク別の致死率が明らかに
3946 アスリートのCOVID-19、下気道症状が競技復帰に影響
3948 ワクチン接種後の心筋炎リスク、感染後リスクより低い
3952 COVID-19患者、発症前後が最も感染力が強い
3953 新型コロナ小児、年齢低いほど家族に感染させやすい
3954 世界の高血圧人口が30年間で倍増
3955 コロナ禍で睡眠の質低下、ニチバンの調査で3割
3958 小児のCOVID-19、インフルより合併症多い
3963 コロナワクチン1回目接種直後は有効性が低い
3964 モデルナワクチン接種後の抗体価がファイザーワクチンの2倍
3965 ワクチン接種後の血栓症リスクは感染後リスクより低い
3966 肝移植、術前6カ月禁酒の有無で転帰に差なし
3967 代替塩で脳卒中や心血管事象、死亡が減少
3969 非挿管コロナ患者にも腹臥位療法を
3972 毎日の十分な水分摂取は心不全の予防に有効か
3974 ピーナッツ摂取量「多」、循環器疾患の発症リスク低下と関連
3975 重度アレルギー患者のコロナワクチン接種は安全か
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

私儀、新潟大学の文部教官から割愛人事にて２０００年８月に日本歯科大学に赴任し２０２２年７月末をもって定年退職いたします。

新潟大学で３０００名、日本歯科大学で５０００名、片平歯科クリニックで９０００名の睡眠障害患者に出会い、すべての皆さんのおかげで専門を極めることができました。教職を離れた後も、高齢者に誤嚥のない安心安全な睡眠を提供する研究や臨床を継続してゆきたいと思います。（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