誤嚥性肺炎の予防に向けて

新たな取り組みが始動

厚生労働省の調査（2023年）によると、日本人の死因第6位である誤嚥性肺炎がいまだに増加を続けております。歯科医師のYoneyamaら（Lancet 1999）が口腔ケアで誤嚥性肺炎が予防できると報告してから、歯科医師や歯科衛生士も介入し、口腔ケアによる予防は多職種を交えた摂食嚥下リハビリテーションに進化しております。

しかし、Shamotoら（BMC Geriatrics 2020）がRCTを用いた研究で**「現行の摂食嚥下リハビリテーションでは誤嚥性肺炎による入院や死亡を改善できない」**と報告し、この論文は日本老年医学会のガイドライン（2024年）にも引用されております。

現行の摂食嚥下リハビリテーションは食事中の誤嚥に対応していますが、睡眠中に起こる誤嚥への対応は想定されていません。睡眠中の誤嚥を解決しない限り誤嚥性肺炎の予防は向上しないと考え、私たち（Akane Kohno、Sleep 2022）は睡眠中の誤嚥のメカニズムを解明しました。

誤嚥を可視化して評価するには特殊な睡眠ポリグラフ（改訂臨床睡眠検査マニュアル・歯科PSG）を施行しますが、睡眠中の誤嚥を疑うすべての患者に施行することは医療経済的に不可能です。日本呼吸器学会の成人肺炎診療ガイドライン（2024年）では、誤嚥性肺炎の診断を誤嚥リスクから推定することが推奨され、そのリスクに、全身衰弱、長期臥床、脳血管障害、慢性神経疾患、経管栄養、頭頸部手術、鎮静薬、睡眠薬、抗コリン薬、胃食道逆流などが挙げられました。しかし私たちは、睡眠中の誤嚥と同じ起源を持つ睡眠時無呼吸症候群もリスクに加えるべきだと考えております。

誤嚥性肺炎を完全に予防するためには、睡眠中の汚染唾液などの誤嚥や誤吸入を改善しなければなりません。そのためには、従来の摂食嚥下リハビリテーションに睡眠時無呼吸症候群などの睡眠医療を加え**「摂食嚥下・睡眠呼吸リハビリテーション」**という考えが必要なのです。

ぐっすりーぷ
Vol.15No.8
SAS支援会

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

1面
「誤嚥性肺炎の予防に向けて」
「須田会長のしょっぺ店の楽しみ方」
「気になる医療ニュース」
2面
「思い出のぐっすりーぷトピックス」

しょっぺ店の楽しみ方49

「新潟古町・本町はしご酒」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会長

久しぶりに古町界隈ではしご酒を楽しんできました。行く予定の店が夕方から開店なので、まずは0次会で青海ショッピングセンター内の「古川鮮魚」へ。後でビールを飲もうと思っているので、佐渡のワンカップ酒「金鶴」をチョイス。バイ貝の酒蒸しと刺身盛り合わせのちょい飲みセットでスタートです。当然、1本では止まらず、同じく佐渡の「真稜」を追加して、既にほろ酔いに。

さて目当ての店、古町の「モルゲンロート」が開いたので早速移動し、注文したのがソーセージ、ポテト、ドイツパン、ザワークラウトとドイツ料理オールスターズに、ドイツ樽生ビールが2杯飲める「ドイツ樽生セット」。

6月に行ったヨーロッパでドイツビールの美味しさを再認識して以来、飲みたくて仕方なかったのです。最初は透き通った黄金色でのどごしの良いピルス。スッキリ爽やかな飲み口と苦みがいいですね。ドイツ料理を味わいながらビールをゴクリ。ああ、至福の時であります。

次は少し飲みごたえのあるデュンケル。こちらは褐色の色合いですが、さっぱりと飲みやすく、麦芽のコクも感じられる美味しさで料理に合います。もう止まらない呑兵衛は、小麦を使ったヴァイス、褐色のアルトと飲みまくり。ドイツの味を堪能しました。

ここで終わらず、次は近くの店「リタ」でまた日本酒。小皿に盛られた酒のアテをつまみながら、にごり酒、辛口の県外酒とまたまたお酒が進みます。

こちらはカウンターのみのこぢんまりとした作りですが、ご主人と話をしながらお酒をチョイスする楽しみがあります。隣り合わせたお客さんとワインや日本酒の話がはずみ、名刺交換をしてみたら知っているお店の方でビックリ。お酒は人の縁を繋ぎますね。

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

The Good Sleep Archives (27)

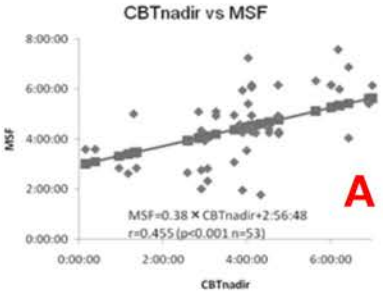
すい みん ふ さい

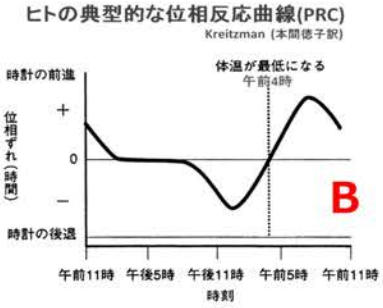
「睡眠負債」

第8巻11号（2017年11月）

最近はやりの「睡眠負債」、ウィキペディアで調べてみますと、「スタンフォード大学の研究者により提唱された言葉で、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすおそれのある状態。僅かな睡眠不足が積み重なり「債務超過」の状態に陥ると、生活や仕事の質が低下するだけでなく、うつ病、がん、認知症などの疾病に繋がるおそれがあるとされる」とあります。欧州の睡眠学者レネバーグの提唱した「社会的時差ボケ Social jetlag」と基本的に同じもの。やはり「睡眠負債 Sleep debt」の方がインパクトが強く、印象操作が得意な米国的な戦略を感じます。

さて「睡眠負債」の考え方は日々の睡眠不足が合算されて睡眠の借金になるというもの、「社会的時差ボケ」では例え睡眠時間が足りていても寝る時刻によって睡眠不足になる恐れがあると、ニュアンスが異なっております。それは、「社会的時差ボケ」は体内時計と社会時間との差を意識しているため、「体が寝たいときに寝てあげないと寝たことにならない」と考えるからです。





Aの図は体内時計の基準時刻と休日睡眠中間時刻（MSF）とがほとんど一致することを示します。そしてBの図は体内時計の基準時刻（深部体温最低時刻）を境に体内時計が光によって調整される時間的方向が逆転することを示しております。この理屈を知っていると、安易に早起きがいいとは言えなくなります。

今月の気になる医療ニュース

4723 なんと、外科医は「名人級」の画家だった
4724 ALSの視床下部容積が非運動性症状・予後に関連
4725 医師の性別で入院患者の予後が異なる
4726 なんと、外科医は「名人級」の画家だった
4727 膵がんのリスクファクター
4728 セフトリアキソン＋ランソプラゾール、心室性不整脈・心停止リスク増
4729 罹患10年以下の糖尿病にBMSで死亡率低下
4730 パーキンソン病、歩行障害を代償する脳内ネットワークを解明
4731 切迫している感染巣不明
4732 「眼球」を直接ハチに刺された男性患者
4733 発達障害の睡眠～思春期編～
4734 SGLT2の発見者・金井好克氏が語る阻害薬開発の経緯
4735 統合失調症の不安や抑うつ症状に有効な抗精神病薬
4736 亜鉛は本当に風邪に効く？
4737 狂犬病の死亡は「子犬からの感染」が主要原因
4738 「うつ病になりやすい性格の人」が、じつは会社にとって重要な存在
4739 認知症のアパシーへの薬物療法
4740 論文に必要なデータは「買う」のがオススメ
4741 コルヒチンの脳卒中再発予防効果は
4742 マルチビタミンで寿命を縮める可能性？
4743 重症患者の非侵襲換気による前酸素化で低酸素血症抑制
4744 9つの主要精神疾患にプラセボはどれほど有効なのか？
4745 耳鳴はプラセボでも症状が改善
4746 睡眠/活動リズムの断片化はアルツハイマーの危険因子
4747 平安時代と頭痛
4748 セマグルチドはNAIONのリスクを上げるのか？
4749 COPDの評価は1秒率か、それとも対標準1秒量か？
4750 結核の症例数、発症率が2020年以降に増加、米CDC
4751 「帯状疱疹リコンビナントワクチンで認知症リスク低下」を検証
4752 PPIの長期内服で大腸腺がんリスクが増加する可能性
4753 精神科退院患者の早死7.5倍、自殺32.9倍
4754 大腸がんの早期発見・予防につながる「腸内遺伝子マーカー」
4755 ニルセビマブでRSV関連細気管支炎の入院リスク低下
4756 リスク低減？CVCからPICCメインになったワケ
4757 がん医療におけるAIの導入には倫理的問題が山積
4758 胃内黒点、内部の「鉄」沈着を明らかに
4759 SGLT2阻害薬の多様な臓器保護作用
4760 重症熱帯熱マラリア――キニーネ製造中止だってよ

編集後記

摂食嚥下リハビリテーションが誤嚥性肺炎の予防に効果がなかったという研究報告に驚きました。このことは日本老年医学会のガイドラインにも引用され、高齢者医療では大問題のようです。

誤嚥性肺炎を欧米は「吸引性肺炎」と呼んでおります。日本では**「誤嚥」**という言葉が先行してしまい摂食（食べる）嚥下（飲み込む）ばかりに注目していました。これからは欧米のように睡眠中の汚染唾液などの**「誤吸引」**を重視して欲しい。河

本紙のホームページが大きく変わりました

http://sleptwell.jp/

① 睡眠障害自動診断（その場で結果がでます）
② 本紙のバックナンバー（第１号から全号）
③ コミック『いびき症三兄弟』（全巻）
④ 好評いただいたトピックス集
⑤ 睡眠に関する耳より情報や豆知識

こばやし内科
すいみん医科歯科センター 医科本部
内科・歯科
小林義昭
河野正己
中央区紫竹山6
025-246-5600

こうの歯科
すいみん医科歯科センター 歯科本部
歯科・口腔外科
河野美砂子
河野　茜
中央区西堀通5
025-226-6050

古町心療クリニック
すいみん医科歯科グループ
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前6
025-224-7771

TEIJIN
患者さんの
Quality of Life の向上が
テイジンの理念です。
帝人ファーマ株式会社　帝人在宅医療株式会社

FUKUDA DENSHI
医療機器専門メーカーとして、
さらなる発展を目指します。
フクダライフテック北信越(株)
0120－159－303