



恩田晃先生

客員教員からの寄稿

恩田晃先生は柏崎市で恩田クリニックを開業するカタワラ、刈羽郡総合病院で睡眠外来を開いています。

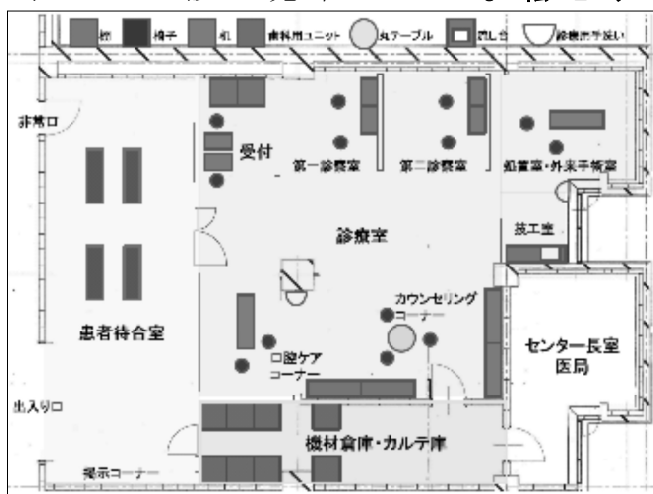
外来の移転工事

手狭になっておりました外来の移転工事が決定

手狭になっており
ましたいびき診療セ
ンターの外来が移転
することが決まりま
した。

移転場所は1階の
耳鼻咽喉科の外来の
手前です。今年度中
に着工しますが、完
成は未定です。

新外来は完全二診
制になりますので、
診療効率がアップし
ます。また、診療室
内にマウスピースや



そこに患者会のコー
ナーを設置し、
「ぐっすりーぷ」
の最新版やバック
配布する予定です。
また患者会関連の
連絡用掲示板やご
意見箱を用意しま
すので、患者会の
連絡などにご利用
いただけます。
(図は新外来の当
初案です)

先日のNHK日曜美術 館でピカソの「夢」とい う題の絵が紹介されてい ました。

この絵は私が講演のス
ライドに使っていたこと
もあり、この絵の話もし
たいところですが、ここ
では夢について少し書い
てみます。

「夢を語ろう」「夢に向
かって」など、夢という
言葉には文字どおり希望
に満ちた明るい響きがあ
ります。ところが不眠症
の診察の間では「夢ばか
り見て・・・」「夢にうな
されて・・・」などと、夢
は患者者になってしまいま
す。

夢は主にレム睡眠とい
う睡眠の時に見えます。
レム睡眠や夢に関連した
疾患もありますが、たい
ていは夢を見ることや夢
の内容は病気とは関係な
いようです。
ぐっすり眠って、いい
夢を見たいものですね。

簡単な手術を行うコーナー、
口腔ケアを行うコーナー
が新設される予定です。

患者待合室も広
くなりますので、

連載 睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気

「いびき症 三兄弟」

「怖い」長男 「危険」次男 三男は「身近」

いびき症の病態

分類	いびき	呼吸障害	睡眠障害
睡眠時無呼吸症候群	途切れ 途切れ	あり	あり
上気道抵抗症候群	非常に 大きい	なし	あり
単純いびき症	大きい	なし	なし

りうる「身
近な病気」
と考えられ
るようになっ
てきました。
それを受
けて日本睡
眠学会の認
定施設では、
眠気やいび
きの音にも
積極的に治
療を行うよ
うになりま
した。

害もあるものです。

睡眠時無呼吸症候群が
世の話題になった頃は、
死につながる「怖い病気」
と言われました。睡眠が

当然、軽症なうちに、
合併症が起きないうちに、
治療を行うと、治療費も
少なくてすみ治療の結果
も確実です。

寄稿

「クロノタイプ」について

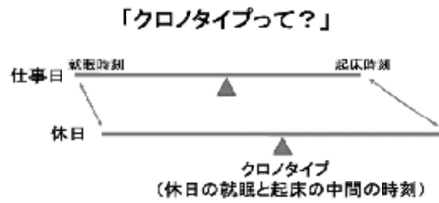
センター長 河野正己

会員の声

「眠いというよりも不眠です。睡眠薬を飲んでもいいのでしょうか」

クロノタイプとは休日前夜から休日にかけての睡眠時間の中間点で簡便な体内時計の指標である。ドイツ人5万5千人を対象とした疫学研究では、クロノタイプは午前0時から12時までおよそ半日にわたり分布し、その最頻値は4・5時である。また、クロノタイプは年齢によって変化し、10・20歳代で3・5時から5時近くへ後退（体内時計が遅れる）し、その後は40歳代で4時、60歳代で3・5時と年齢に伴って前進（体内時計が早まる）する。このクロノタイプは平日の睡眠時間にも関与し、クロノタイプが後退すると平日の睡眠時間が減少する。もし、登校や出勤を無視して寝続けば概日リズム睡眠障害の睡眠相後退症候群と呼ばれるらしいと思う。

う病名となるのだが、同じ障害でも我慢して登校や出勤をすれば何の病名もつかない。クロノタイプよりも正確な深部体温リズムを使っただけの研究では、体内時計に則さない睡眠は、たとえ睡眠時間が十分であっても、寝つきが悪い、寝相が悪い、寝汗が多い、口が乾く、昼間の眠気が強いなどの症状が現われている。



さて盛會に終わった北京オリンピックで、米國が巨費を使って注目の水泳競技を本國のテレビのゴールデンタイムに合わせ行つたことが話題になった。オリンピック関連の有識者はこぞって米國の商業主義がなしたところと切り捨てたが、あれは自國の時間で自國の選手を戦わせ、より優位に立つとする目論見があつたと私は考える。日ごろから日本を代表するスポーツ選手や日本の命運を決する政府の要人達の渡航パターンを見るにつけ、あまりに体内時計に無頓着な行動が多すぎるクロノタイプや、できれば深部体温を用いて、科学的に体内時計をコントロールすべきである。

・共通の悩みなどを共有できお互いの力となると思います。大変良い会になります事を祈ります（不明）。メッセージをありがとうございます。皆様からのお声を励みに頑張ります（間島）。

・支援会ご苦勞様です。ビールのおいしい季節になりましたが会員が集まる懇親会は？（45才男性）。今のところ計画はありませんが、ご希望が多ければ考えます。今秋には会員向けの講演会を考えております（間島）。



誰でも会員

睡眠時無呼吸症候群やその予備軍の単純いびき症や上気道抵抗症候群でお悩みの方なら誰でも会員です。会報の「ぐっすりーぷ」は病院にて無料で配布します。郵送をご希望の方は切手を貼って宛名を書いた封筒をご用意ください。

この事業には、新潟市のこの歯科医院と柏崎市の恩田クリニックよりご寄付をいただきました。

質問に答えて
(回答者：河野正己)

ます。眠くなるまで待てばいいだけです。が、どうしても早く寝たい人には睡眠薬が必要になります。ただ、睡眠時無呼吸症候群の患者は睡眠薬によって無呼吸が悪化したり、翌日の眠気が強くなります。

編集後記

順調に第二号の会報が完成しました。第二号の編集に、夕刊フジ、テレビ新潟とFMポートの取材がありました。いずれはその内容も「ぐっすりーぷ」で取り上げようと思います。

事務局では、皆様からの意見や質問をお受けしております。どうか協力のお力をお願い申し上げます。

会員の声を募集中

「ぐっすりーぷ」への意見やご要望をお寄せください。

メールでの連絡は
totoya3@po.next.ne.jp