

ぐっすりーぷ

Vol.1 No.5
SAS支援会

〒951-8580
新潟市中央区浜浦1-18
日本歯科大学新潟病院
いびき診療センター内
電話025-267-1500
内線258

**みなとみらい
クリニック**
横浜市西区
みなとみらい
MMパークビル3F
045-664-6606

糖尿病患者

三割に睡眠時無呼吸症候群

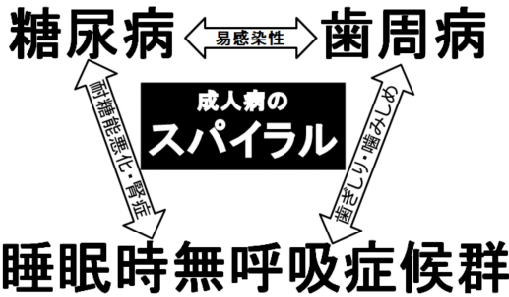
日本歯科大学新潟病院いびき診療センターの関連病院の「みなとみらいクリニック(横浜市)」の田中俊一理事長がJEDASの研究成果を日本睡眠学会で報告しました。

2型糖尿病の外來患者連続904人(男性502人、女性302人、平均年齢は60歳程度、糖尿病罹病期間は約10年間)を対象に研究したところ、睡眠時無呼吸症候群患者は27.3%に見られ日本の2型糖尿病患者の1/3強に睡眠時無呼吸症候群が認められ、

さらに肥満を伴わない糖尿病患者でも約3割と高率に睡眠時無呼吸症候群を合併しておりました。その他の分析も合わせ、「肥満や糖尿病の結果で睡眠時無呼吸症候群を発病する人と睡眠時無呼吸症候群による低酸素病を発病する人がいる」可能性が推測されました。いままでは睡眠中の無呼吸によってストレスホルモンであるカテコラミンが増加して、それによりインスリンの効果が減弱して糖尿病が発病するといわれておりましたが、この研究で、睡眠時無呼吸症候群患者では最初に腎臓を悪くして糖尿病が発病する可能性もあることが示されました。

解説

睡眠時無呼吸症候群は全身の血管に炎症反応を引き起こし、血管壁を損傷して、動脈硬化を起こします。この動脈硬化が、睡眠時無呼吸症候群患者での死因の一位と二位を占める心筋梗塞や脳梗塞の原因です。かつて歯槽膿漏と言われた歯周病も同じく全身の血管に炎症を引き起こして動脈硬化を起こします。



その歯周病の原因のひとつが睡眠時の無呼吸が原因の強い食いしばり(歯ぎしり)です。また、日々の歯磨きが眠気でおろそかになることや、眠気を晴らす喫煙も歯周病の原因となります。この二つの病気に共通する全身の血管の炎症は、血中のインスリンの効果を防いで耐糖能異常や糖尿病を引き起こします。その結果、図のような成人病スパイラルが形成されます。また、歯周病が形成され、睡眠時無呼吸症候群です。ひとたび歯周病が発病してしまつたら、睡眠時無呼吸症候群だけを治療しても動脈硬化や糖尿病の原因を完全に取り去れません。だから睡眠時無呼吸症候群の治療には歯周病の予防や治療は欠かせないのです。

連載 睡眠時無呼吸症候群をとりまく病氣
「いびき症 三兄弟」
原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

さて、顎の大きさや形はどのように診断するのでしょうか。それは、横顔のレントゲンで顔面軸とこの角を測定して診断しているのです。この角は、日本人の平均が86度です。それよりも小さいと顎が後ろに下がっていびきをかきやすい体質になります。そして、80度より小さい場合は遺伝する可能性があります。一方、米国人の顔面軸は90度と日本人よりも大きく、そのおかげで米国人は多少太つてもいびきをかきません。日本人の中でも、縄文時代の日本人は顔面



度でも縄文系に近い人と弥生系に近い人がいて、同程度の無呼吸

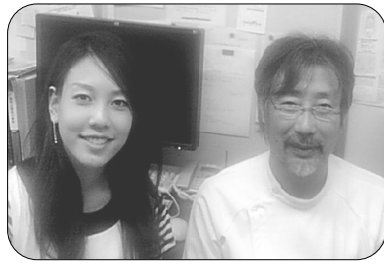
吸症なら縄文系の患者は肥満が強く、弥生系の患者では肥満が軽いことが知られております。皆さんの顔面軸を計測してどちらの系統に近いのか診断できれば、その骨格での限界の体重、すなわちいびき症が発病する体重を予測できるのです。(次号に続く)

専門家に聞く

顎関節症

かくかんせつしよう

顎関節症とは多くの人が罹患している顎の関節の病気で、この病気がすっかり治ったと思っても後遺症で顎の関節が正常には動かず、口をあけると気道が著しく狭窄することがあります。この気道の狭窄がいびき症を悪化させる原因となります。



今回は日本歯科大学新潟病院の顎の関節外来の責任者である永田和裕先生にお話を伺いました。

Q. どのくらいの方が罹患していますか？

A. 全人口の二%から五%ほどで、一対三の割合で女性が多いです。

Q. 治療法は？

A. マウスピースや運動療法や薬、また生活習慣の改善など症状や原因に合わせて治療します。

Q. 顎関節症患者の睡眠障害の特徴はありますか？

A. 顎関節症と睡眠障害に共通するのは睡眠中の歯ぎしり。無呼吸によって歯ぎしりが生じ、その歯ぎしりが顎関節症の原因になることがあります。

腰痛や肩こりのように誰にでも身近なので、この病気の認知度が高まってほしいです。(捧千晶)

Q. 顎関節症の原因はなんですか？

A. 咬み合わせの異常、その他にも睡眠中の無理な姿勢や心理的ストレスなど人によって様々です。

今年も大リーグのイチロー選手は大活躍です。彼が所属するシアトルマリナーズは米国の西部地区に本拠地を置くチームですが、西部地区のチームが東地区で試合すると負け試合が多く勝率が落ちるのを存じますか？

時差ぼけ??

でも、東地区のチームが西部地区で試合しても勝率は変わりません。実は西部地区と東地区に三時間の時差があるのですが、それによる時差ぼけは西に移動した場合と東に移動した場合とでは異なるのです。地球は西から東に自転しております。飛行機で西から東に移動しますと、一日が短くなって時計を早めなければなりません。逆に西から東へ移動しますと、一日は長くなって時計を遅らせなければなりません。したがって、西から東に移動した選手は一日が短くなった分だけ早く起きることになります。さて皆さん、三時間早く起きると、三時間遅く起きると、どちらが辛いでしょか？。たぶん多くの方は、早く起きる方が辛いと答えると思います。これが西から東へ移動した選手が不利となる理由なのです。

誰でも会員
睡眠時無呼吸症候群やその予備軍の單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。

会員の声を募集中
「ぐっすりーぷ」へのご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

誤字脱字の訂正
一巻四号 (2010年8月号)
(正) 松果体 (誤) 松下体
編集後記
高校野球、新潟明訓ベスト8おめでとう。
夜型の人(体内時計が遅れている人)は睡眠中の体温が高いので熱中症が心配です。暑い日はエアコンをお使いください。

Many thanks to all our sponsors

<p>この歯科 歯科・口腔外科 河野美砂子 中央区西堀通5 025-226-6050</p>	<p>恩田クリニック 心療内科・精神科 恩田 晃 柏崎市東本町1 0257-21-6788</p>	<p>古町心療クリニック 心療内科・精神科 村竹辰之 中央区古町通5 025-224-7771</p>	<p>TEIJIN 東人ファーマ株式会社</p>	<p>FUKUDA DASH 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新潟(株) 0120-159-303</p>
---	--	--	--------------------------	---