

# 第46回睡眠呼吸障害研究会(東京) 最新の研究、あれこれ

ぐっすりーぷ

Vol.2 No.3  
SAS支援会

〒951-8580  
新潟市中央区浜浦町1-8  
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

二月十九日(土曜日)に東京都千代田区の東商ホールにて睡眠時無呼吸症候群の研究者が全国から集う睡眠呼吸障害研究会が開催されました。



全国からの一般演題21演題、特別講演1演題で盛況でした。特別講演は、日本睡眠学会理事長の清水徹男秋田大学精神科教授が「睡眠時無呼吸と精神疾患、特にうつ病との関係」について講演されました。うつ病になると睡眠が障害されることは有名ですが、最近、睡眠障害がうつ病を引き起

こすことが注目されております。すなわち、うつ病を治療するなら睡眠障害の原因も治療しなければならぬということですね。もちろん睡眠障害の代表は睡眠時無呼吸症候群、それと生体リズム(体内時計)の異常です。

また睡眠時無呼吸症候群とうつ病は共に海馬という記憶に関連する脳の一部を破壊して認知症(ボケ)の原因となること。その傾向は「新しいものが好きか嫌いかわり、新しいものが苦手」という人の方が海馬が破壊され認知症になりやすいということです。

一般演題の中に倉敷中央病院の神経内科から睡眠時無呼吸症候群患者の椎骨動脈かい離の研究報告がありました。下の連載記事にも書きましたが、この問題には私たちも興味を持っておりまして、同じく着目した研究グループに敬意を表したいと思います。

さらなる話題は私が座長を受け持った中にありました。ひとつは久留米大学の睡眠医療外来からの高齢者に見られる軟口蓋や舌の「ゆるみ」に関する研究。生来の骨格や肥満の程度が変わらなくても、高齢になると「ゆるみ」によって無呼吸症が悪化することが報告されました。

もうひとつは、東京歯科大学の口腔外科から上下の顎を前方に移動させる顎顔面形成手術がとてもある報告であるという研究結果の報告で、同じ歯科大として、この分野の最先端を歩む同大学が実に頼もしく思えました。(同)

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」  
原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

いびきが生じる部分の筋肉群が過剰に伸ばさず、気道(呼吸の通路)は、前面は上部は軟口蓋(のどちんこ)と上顎、下部は舌と下顎、左右の側面は弛んだ粘膜、そして、後面は頸椎(首の骨)に囲まれております。



悪化した頸椎後彎(後ろに凸に曲がる)の人が半数以上おります。その

その後方には脊髄という神経、さらに後ろには後頭部や項(うなじ)や背中にまたがる筋肉群があります。頸椎は普通は前方に弓状にのびて体重の8分の1に達する頭の重さを支えるのですが、その前方へのしなりが失われると、後方の脊髄が圧迫されて腕や肩や頸の痛みやしびれ、さらに後

原因は横向き寝です。特に堅い敷布団と低い枕の組み合わせが最悪です。頸椎の中には脳に流れる椎骨動脈が通っており、頸椎が折れ曲がることによって血流が遮断されたり、血管の壁が離れたりして、頭痛や回転性のめまい、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血を起すことがあります。(同)

# 「花粉症」

日本歯科大学医科病院

耳鼻咽喉科

教授 五十嵐文雄



鼻炎のひとつなのです。

外界から体内に入る物質を体にとって有害と判断し、これを排除しようとする働きを免疫反応といいます。この免疫反応が過剰に起きて逆に体に害を及ぼす状態がアレルギー反応です。体内に入る物質には卵、牛乳などの食物、ダニや家の中の目に見えないゴミ（ハウスダスト）、花粉など、数多くあります。

このアレルギー反応が鼻の中で起こるとアレルギー性鼻炎になります。アレルギー反応を起こす主な物質はハウスダスト、花粉などで、花粉が原因で起こったアレルギー性鼻炎を特に花粉症と呼んでいます。ですから花粉症はアレルギー性

鼻炎のひとつなのです。花粉症の原因となる花粉には、スギ、ヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなどがあり、2、3、4月はスギによる花粉症の時期です。スギ花粉症は増加の一途をたどり、スギと〇〇は育たないと言われた新潟市でもスギ花粉症でお悩みの患者さんは多くおられます。症状はクシャミ、鼻水、鼻づまりで、目のかゆみを伴うこともあり、これはアレルギー性結膜炎による症状です。近年は有効な薬剤が多く開発されており、症状が出る前から薬剤を内服する初期治療が有効と言われております。一時的に鼻づまりを取り除く点鼻薬（鼻の中にとらす水薬）は使い過ぎると薬剤性鼻炎を起こし、いつそう鼻づまりが強くなる場合がありますので、注意下さい。

鼻がつまると睡眠時無呼吸が悪化しますか、という質問を受けます。いびきや無呼吸の原因は口の奥の口腔咽頭というところにありますので、鼻づまりがその直接の原因になることはありません。しかし、吸気は鼻から流れ込みますし、呼気は鼻へ流れ出しますので、まったく無関係ということはありません。では鼻づまりの睡眠時無呼吸への影響をどのように調べるのでしょうか。その方法のひとつは、シーパップの風圧が鼻づまりのある時とない時でどれだけ変化するかを調べるのです。シーパップを使っている人のために説明しますが、シーパップとは第二世代の治療法で、いびきや無呼吸の原因となる軟口蓋（のどちんこ）や舌を鼻

## 鼻づまりと睡眠時無呼吸 - 鼻づまりの功罪 -

から流した空気の風圧で押し広げて治療する方法です。無呼吸が悪化すると自動的に風圧が増加しますので、それで鼻づまりの影響を知ることが出来ます。川崎市の太田総合病院耳鼻科の千葉先生の研究では、鼻づまりでシーパップの風圧が1h Pa増加することがわかりました。そもそも風圧が大きければ1h Paくらい増えても大したことはありませんが、風圧が小さい人にとっては問題になることもあります。一方、鼻づまりは悪いばかりではありません。それは、鼻づまりでつまった鼻から息をはくと、シーパップと同じ原理で口腔咽頭の気道が拡大していびきや無呼吸を軽減するのです。しかし、多くの人は鼻づまり（呼吸時の気流抵抗）に負けて口から息をはいてしまいますので、せっかくの効果が発揮されません。鼻づまりの時こそ、頑張っ

**会員の声を募集中**

「ぐつすりーぷ」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

**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「ぐつすりーぷ」は病院内で無料で配布します。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。

**み** なさん、この冬は快適に過ごすことができましたか？家族の二人が流行りのインフルエンザにかかってしまい、私は寒さに負けて布団から出られない日々が続いてしまいました。

**も** う三月です。春が近づくとわくわくしませんか？自然も人も色づき始めて、活気が出てくる季節。私は今からお花見が楽しみです。

**編集後記**

Manu thanks to all our sponsors

**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

**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

**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

**TEIJIN** 病人ファーマ株式会社

患者さんの Quality of Life の向上がテイジンの理念です。

オートセットCS

**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新築(株)

0120-159-303