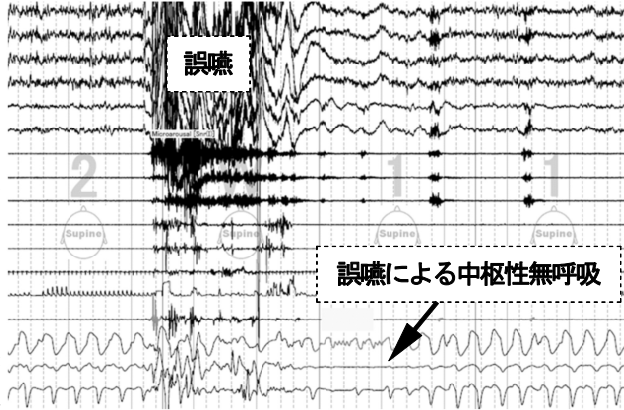


ぐっすりーぷ

Vol.3 No.11
SAS支援会
〒950-0962
新潟市中央区出来島2
とことや内
電話025-285-2133

睡眠中の誤嚥・吸込みの検査法を開発 来る11月10日の第9回新潟睡眠呼吸障害研究会に報告します

睡眠時呼吸症候群患者は睡眠中の誤嚥や吸込みが多く、その結果として、高齢者の死亡原因となる**誤嚥性肺炎**を繰り返すことがあります。去る八月七日に第一回新潟県歯科衛生士会行政部門研修会の講師として「睡眠呼吸障害と誤嚥性肺炎」という題で講演をしました。その際に、目覚めているときはともかく、睡眠中のことは全く調



べられていないと、この分野を担当する方々からご意見をいただきました。そこで、当院で行われた睡眠検査をつぶさに検討し、誤嚥の証拠となる所見を見ました。具体的には、嚥下の準備段階は呼吸に変化はなく、嚥下により一過性の中枢性無呼吸が起り、誤嚥では数十秒の中枢性無呼吸が生じることがわかりました。この成果を研究会に報告するとともに、誤嚥性肺炎の早期発見や予防に繋げたいと思います。

臨床検査技師(アルバイト)募集中

当センターは睡眠専門の臨床検査技師(日本睡眠学会認定検査技師)二名を輩出し、両名とも大企業の正社員として活躍しております。希望者には同専門資格の取得に向けた指導も行います。

講演報告

新潟南ロータリークラブ様



去る9月26日に、縁あって、新潟南ロータリークラブ様の定例会にお呼びいただき「睡眠と健康」いびき・無呼吸、歯ぎしり、寝言、唸り」と題した講演を行わせていただきました。各界の名士が百人近く居並ぶ前での講演はさすがに緊張しました。

当センターは、睡眠医療の啓蒙に与することでしたら、できるだけ協力したいと考えております。ご要請いただければ、大きな講演会ばかりでなく、研修会や勉強会にも参加させて頂きます。☺

1面	「誤嚥・吸込みの検査」 「講演会報告」
2面	「守れ、子どもの睡眠(3)」 「棒の豆知識 動物の睡眠」

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」

守れ 子どもの睡眠(3)

「守れ、子どもの睡眠」 査したところ、小児期は14の第三弾です。レム睡眠行動障害では通常レム時に抑えられるはずの筋活動が抑制されず患者は夢と同じ内容の複雑な行動を起します。ただ小児は、成人に比べてレム睡眠に夢を見る事は少なく、10歳前後にならないと成人のようにはなりません。代わりに小児では、レム睡眠行動障害のような行動の異常ではなく、夢にうなされる状態の**悪夢(ナイトメア)**が多く認められます。この悪夢ですが、小児においても統合失調症の頻度が高いこと、性的虐待癖や心的外傷後ストレス障害の指標になりうることを考えられております。

歯ぎしりも小児にはよく見受けられます。ある歯科医が歯ぎしりの有病率を調査したところ、小児期は14%、10歳代や若年性人では12%、若年～中年では8%、高齢者では3%でありました。一般的には、このように加齢にともなって有病率が減少するということは、致死率の高い疾患に見られることです。どう考えても歯ぎしりで致死率が高いとは思えません。これはひとえに、歯ぎしりは歯の音が出る疾患であるという固定観念により、このような調査結果を招いてしまったのです。歯が抜け歯周病で歯が緩んだりすれば音源がなくなるわけですから歯ぎしり音は出なくなります。でも、音がなくなっただけではありませんし、これがレム睡眠行動障害の症状かもしれないのです。歯ぎしりでも診断には睡眠脳波検査は必要であることをご理解ください。☺

ささげあき
捧 千明の睡眠豆知識

「動物の睡眠」



女優ではありません
ぐっすりーぷの編集長です

十一月に入り、涼しい風とともに秋を感じる頃となりました。今年はず想以上に残暑が長引き、たいへん厳しい暑さに皆さんも悩まされたことと思います。しかしもう秋がやってきました。気持ちも切り替えて、秋を楽しみましょう。

さて、今回は本誌にも度々登場する「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」のお話です。人間はこの二つの睡眠を繰り返すことで脳と身体を休めています。しかし、人間以外の動物はどうでしょう。動物たちは弱肉強食の中で生きています。いつ襲われるかわからない中で、ぐっすりーと睡眠をとることは命取りになってしまいます。では、一体どのように睡眠をとっているのでしょうか。実は、水中や空中で長時間過ごす動物たちは、左右の脳を交互に休ませることによって活動を続けているのです。泳ぐこ

とを止めないことで有名なマグロや、大陸間を移動する渡り鳥などがこれに当てはまります。おもしろいことに、これらの眠らない動物たちの眠りにはレム睡眠がありません。レム睡眠は筋肉が弛緩してしまい、肉体を動かすことができなくなってしまうためだと考えられています。睡眠中も泳いだり飛んだりしなくてはならないので、レム睡眠は都合が悪いのです。渡り鳥の中には片目だけつぶって飛びながら眠る鳥がいるそうです。つまり、人間のように寝るときに活動を停止するのではなく、泳ぐ、飛ぶといった活動を行いながら、眠ることができるのです。この脳の半分だけを眠らせる睡眠法を半球睡眠といいます。これらの動物たちは、眠るときはノンレム睡眠を半分の脳だけで行って、体は動かし続けるという驚異的なことをしています。カモメの場合は、長時間の飛行移動時には半球睡眠を行い、安全が確保された地上で眠る場合は人間と同じように左右の脳を休ませ、しっかりとレム睡眠をとるといったように、非常に面白い睡眠方法を取っていることがわかっています。また、草原に住むシマウマ、キリンといった動物たちも、ぐっすりー熟睡しませ

ん。ライオンやヒョウなどの天敵がいつでもから襲ってくるかわからない生活をしているわけですから、ぐっすりーレム睡眠を楽しんでいる余裕はありません。レム睡眠の最中で筋肉が緩んでいるときに、襲われたらひとたまりもありません。ノンレム睡眠にしてもあまり深く寝てしまうと、身に迫る危険を察知することが遅れ、逃げ遅れてしまいます。ノンレム睡眠ですら浅い眠りにして、いつ敵が現れてもすぐに走って逃げられるように、立ったまま寝るといった驚きのテクニクを身につけているのです。一方、ライオンは自分より強い天敵がいけないので、天敵に怯えるシマウマやキリンとはまったく正反対の生活をしています。おなががすいた時だけ、数時間の狩りの活動をしませんが、それ以外の一日の大部分はんびり寝て過ごしています。

このように、私たち人間を含めた全ての生物は、それぞれの生活に合わせた睡眠方法を持っていることがわかります。生活の在り方が多様化している人類においても、一人ひとりに合った睡眠方法は異なるのかもしれないですね。皆さんは自分に合った睡眠方法をとっていますか。睡眠の方法に決まりはありません。枠にとらわれない考えで、自分に最適の睡眠方法を見つけましょう。

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。

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

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・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
中央区古町通5
025-224-7771

ハイサンソース

患者さんの Quality of Life の向上がデザインの理念です。

オートセットCS

TEIJIN 東人ファーマ株式会社 〒100-8585 東京都千代田区千代田

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。

フクダライテック新築(株)
0120-159-303