

学会報告

第50回 睡眠呼吸障害研究会

去る二月十六日、東京都千代田区の東商ホールで第50回睡眠呼吸障害研究会が開催されました。今回の特別講演は、京都大学の陳和夫教授による「睡眠呼吸障害、最近の話題」でした。

がんにも肝臓病にも関与

この講演で最も興味深かったのは、睡眠時無呼吸症候群とがんとの関係が明らかになりつつあるということでした。無呼吸低呼吸指数が30以上の患者でその傾向が強く、無呼吸の治療を怠るなどのことでした。

また、肝臓病との関連についても言及し、急性妊娠性脂肪肝ALPも、非アルコール性脂肪性肝炎NASHも、その発症に睡眠時無呼吸が関与しているとのことでした。

センターからのお知らせ

四月からの医科病院電子カルテ化に伴いセンターの外來システムが変更され、今まで以上の業務が必要となり、診療に要する時間が大幅に増加してしまっています。それに対する人員増を願いましたが叶わず、なんとか現人員によって対応せざるを得ません。サービスを劣化させないよう努めますが、もしも至らぬ点がございましたらどうかご容赦お願いします。☺



Vol.4 No.3  
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

2面

1面

「第50回睡眠呼吸障害研究会」  
「いびき症 三兄弟 登場の巻②」  
「睡眠とお肌の関係」  
「シーツ・マスクの種類」

連載「いびき症 三兄弟」

原作 河野正己

登場の巻 その二



聞き捨て  
ならねえ。

私たちの  
顔のどこが  
悪いんじゃない。

色男過ぎる  
とこだって先生が  
いってたよ。

顔が面長できれい  
なんだけど、その分  
奥行きがなくて、  
のどの息の通る  
ところが狭いん  
だってさ。

そうか、  
わしたち兄弟は  
古町でもって  
だもんな。

無呼吸兄さんは  
どうかな。

確かに、僕と  
上気道兄さんは  
もてるけど、  
それだけ太ったら  
無呼吸兄さんは  
もてないでしょ。

わしだって、  
太る前は  
もてたさ。

だけど、太ってから  
無呼吸が  
ひどくなって

酒を飲むと次の日が  
苦しくて、とうとう  
酒が飲めなく  
なったんだ。

古町も  
ご無沙汰だよ。

僕達面長の色男は  
少しでも太ると無呼吸  
兄さんのように無呼吸症に  
なってしまう  
杞憂な運命なんだ。

私も最近、太って  
きたから、無呼吸兄さんの  
ようになるんだろうか。

美人薄命って  
ことだね、  
気をつけようよ。

# 編集長のコラム 「睡眠とお肌の関係」 捧 千晶



本文とは関係ありませんが、冬のパリに行って来ました

眠らない動物がないように、すべての動物にとつて睡眠は重要であるということがわかります。身体をリセットするためにも質の良い睡眠を取るのは大事です。今回は女性必見の、「睡眠とお肌の関係」について触れてみたいと思います。

みなさんは「お肌のターンオーバー」をご存じでしょうか。お肌の深部で生まれた細胞は、約4週間かけて少しずつ表面へ押し上げられます。これが一番上までたどり着くと、役目を終えて剥がれ落ちます。この細胞の一生が「お肌のターンオーバー」なのです。そしてターンオーバーにおいて重要な役割をするのが「成長ホルモン」。これが分泌されることにより、ターンオーバーが開始されます。いわばスイッチのような役割をしているのです。この成長ホルモンは主に寝ている間に分泌されますので、寝ている間にお肌のターンオーバーが起こり、私たちのお肌は日々新しく生まれ変わっているのです。

よく夜更かしや睡眠不足は肌荒れのもとだと言います。これは睡眠のリズムが狂ってしまい、ホルモンが上手く分泌されないためなのです。睡眠リズムの崩れはエストロゲン(美肌ホルモンとも呼ばれています)の分泌も減

らしてしまいます。するとお肌が乾燥し、ハリが失われます。そこでさらに成長ホルモンの分泌量が減るとターンオーバーまで遅れるため、お肌のダメージやメラニンが蓄積しやすく、シワやシミにつながってしまうのです。お肌のケアには化粧水やビタミン剤だけでなく、質の良い睡眠をしっかり取る事がとても大切ですね。

## 使用しているシーパップマスクはいかがですか？

### 熊倉ちあき

使用されているシーパップマスクはいかがですか？  
マスクも研究開発が進んで種類も増えってきました。

マスクの主な問題は「風漏れ」「重い」「痕がつく」「締め付け」「結露」です。



### 風漏れの

原因はベルトの緩みが多いのですが、マスクが原因の場合にはジェルタイプや二重構造のもの、また、クッションが入っているマスクをお勧めします。重い・痕がつくの対策にはかなり小型化され軽いタイプ

のマスク(写真)が導入されました(ただお使いの機械との相性もありますので要相談)。その他には、鼻に直接挿入するタイプのもも顔面への負担が少ないかと思えます。

### 結露対策については

お部屋の温度を暖かくする以外に対策はありませんが、最近、熱線が入ったホースが開発されたとのこと、評判が良ければなら当院でも導入してみます。結露はマスクを劣化させますので、もしマスクに不具合があれば早めに交換いたします。遠慮なくご相談ください。

### 機械の定期交換時にいろいろ不具合をお聞きしています

が、それ以外でも気になることが御座いましたらお気軽にお声をお掛けください。

## 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「ぐっすりーぶ」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  
「ぐっすりーぶ」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

## 編集後記

今年の新潟市は昨年よりも降雪が少なかつたようですが、安心せずに体調管理に気を付けましょう。

一月からは春の訪れる光景があちこちにみられます。

私の近所のお宅のお庭では土が芽が出て、花が咲くまでを観察できます。さて一番最初に咲く花は何か、今年は何の花が見られるかな、とわくわくしています。

## 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

ハイサンソルズ  
患者さんの Quality of Life の向上がマイタックの理念です。  
オートセットC  
オートセットCS  
TEJIN 東人ファーマ株式会社 〒100-0001 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。  
フクダライフテック新潟(株)  
0120-159-303