

# 日本睡眠学会第38回定期学術集会報告

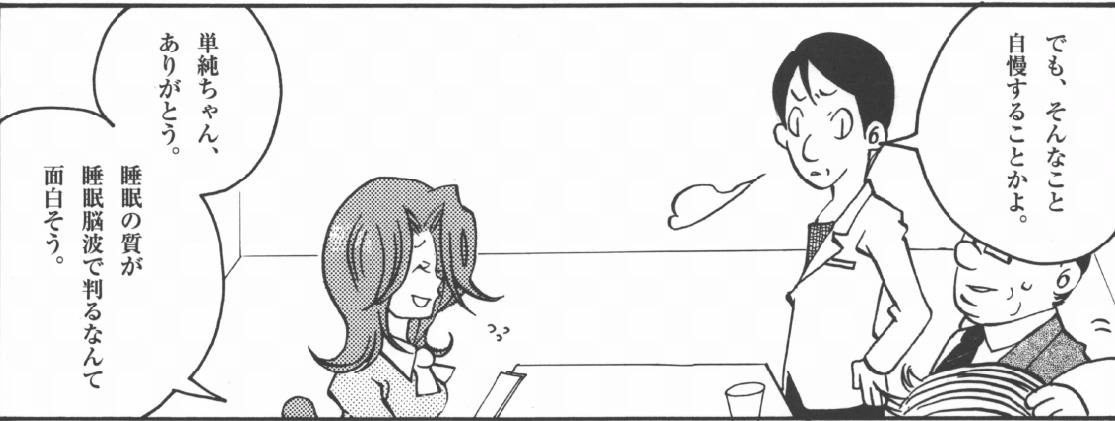
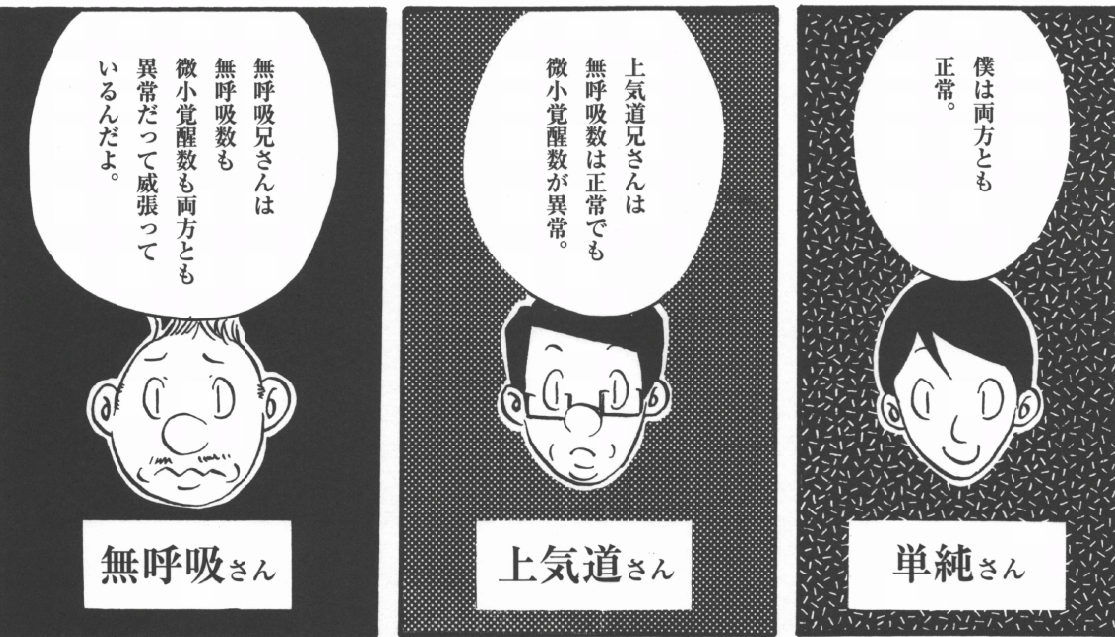
## 道路交通法の改正と診断基準の再改定(改悪?)

去る六月二十七日から二十

あることも通達されました。

十八日にかけて秋田市で日本睡眠学会の学術集会がありました。今回の関心事は今年の六月の成立した改正道路交通法でした。シンポジウムで警察庁の担当課長より説明がありました。その要旨は「免許証の更新時に運転に支障をきたす恐れのある疾患の有無を尋ね、それに虚偽があった場合は罰せられること」でした。そして、罰則こそないが、医療者側にも該当者に運転の可否を指導する責務があるとのことでした。この指導に反して運転をし、大事故を起こした場合には、危険運転致死傷罪に準じる刑罰(懲役十五年位)が検討されているとのことでした。

また、それから派生して、睡眠薬や向精神薬など眠気を誘う薬剤を処方した場合、その処方者にも厳格に運転禁止を指導する責務がある。一方、2007年に改定された睡眠時無呼吸症候群の診断基準の再改定が提案され、再度、過剰診断に向かう可能性が出て来ました。もちろん過剰診断に反対している米国の公的保険制度(メディケア)は受け入れておりません。もし、この診断基準がまかり通れば、日本の患者の重症度は米国の患者の三倍に診断されます。すなわち、米国の診断基準では睡眠時無呼吸症候群と診断されない患者も日本の診断基準では重症な睡眠時無呼吸症候群と診断されてしまい、その結果、運転免許も奪われてしまうことになりかねません。



Vol.4 No.8  
SAS支援会

〒950-0962  
新潟市中央区出来島2  
ととや内  
電話025-285-2133

1面 「日本睡眠学会報告」  
「いびき症」三兄弟 診断の巻  
「夏の夜は不眠症？」  
「気になる医療ニュース」

2面

連載「いびき症三兄弟」 原作 河野正己

診断の巻 その五

# 夏の夜は不眠症？ 捧 千晶

八月に入り、暑さもピークを迎えようとしています。今年もまだまだ熱中症に注意です。暑いからといって、食事はお茶やsoumenばかりではいけません。前回に述べたように、きちんと食事を摂り、水分と塩分を補給しましょう。

さて、寝苦しい夜が続きますが、皆さんは良い夢を見る事ができていますか？ 良い夢を見れば寝覚めも良く、一日を気持ちよく始められますね。しかし反対に、夢見が悪いとなんだか朝からどんよりした気分になってしまいますよね。この、気持ちよく眠れないことも不眠症の原因となります。悪い夢を見ることには、ストレスを感じていることが関係してきま

す。ストレスが解消できないまま寝床に就いてしまう、あるいは寝苦しい環境によつて夢見が悪くなってしまう。すると歯ぐきしりや歯のくいしばりに繋がります。実はこれが、自律神経系に異常を生じる原因になり、その異常を睡眠中に体が察知することで目が覚めてしまします。噛み合わせの悪い人が、朝まで何度か目を覚ましたり、眠りが浅く感じたりするのは当然のことなのです。正しい噛み合わせの人の眠りは深く、歯ぐきしりしたり歯を食いしばったりしても、不眠症にはなりません。また、夢を見るのは浅い眠りのレム睡眠中です。実はレム睡眠は、加齢とともに多くなるのです。つまり、加齢とともに眠りが浅くなってしまふということ。年配の方は、浅いレベルのノンレム睡眠が延長し、さらにレ

ム睡眠が短縮されます。ですから、入眠までに長い時間がかかり、深い睡眠が短くなるので全体的に眠りが浅く、熟睡感が得られにくくなります。年配の方が早寝早起きなのは、こういったことも関係しているのです。それでは、歳を重ねることに不眠になってしまふのでしょうか。そんなことはありません。総睡眠時間は、成人とあまり変わりませんし、心も身体も健康であることを心がけ、ストレスを溜めず、正しい噛み合わせを保つことで年配の方でも不眠症にはなりません。みなさんはストレスを溜めていませんか？悪い夢を見ていませんか？歯ぐきしりや食いしばりはありませんか？この夏は、寝るための環境を整えるだけでなく、自分の身体も整えてあげましょう。

## 今月の気になる医療ニュース 熊倉ちあき

夏本番、ますます寝苦しくなりますが毎日の目覚めはいかがですか？ 今月は、目覚まし時計に頼らず起床の目標時刻を強く意識し自発的に目覚める事が日中の覚醒度を高めるという記事がありました。これにより日中の活動に差が出るのであれば、試してみる価値はありそうですね。

- 52. 「やせ薬」治験で不正口身長下げ肥満に偽装か
- 53. 「夜型」体質皮膚細胞でわかる簡単手法を発見
- 54. 3Dプリンターで入れ歯 三井化学、入れ歯分野進出狙う
- 55. 喫煙男性、海藻など摂取多いと肺がんリスク増
- 56. 給食詰ませ小2男児死亡…札幌
- 57. 仰向け寝で斜頭症増加【米国小児科学会】2ヶ月乳児のほぼ半数
- 58. 健康寿命 のぼすには歩行速度の維持を
- 59. 死の恐怖感じる「パニック障害」きまじめな人が突然発症
- 60. 歯がないと記憶力低下 アルツハイマー病マウス
- 61. 治療データ改ざん 大阪の病院、肥満症で不正か
- 62. 治療データ改ざん 肥満薬、不正疑い
- 63. 自閉症は似たタイプに共感 福井大など共同研究
- 64. 首都高6人死傷、「睡眠時無呼吸症」で無罪主張
- 65. 術前の喫煙、最も悪影響なのは？
- 66. 小児の副鼻腔炎に新指針【米国小児科学会】
- 67. 寝る前スマホは眠りに悪い？居眠り学生急増
- 68. 人種、民族間でADHD診断に格差 診断後の治療や介入にも差
- 69. 水筒に乳酸菌飲料 ご注意
- 70. 睡眠時無呼吸で心突然死増酸素飽和度78%未満でリスク80%高
- 71. 睡眠薬の適正な使用と休養のための診療ガイドライン
- 72. 赤ちゃんは「金色」好き？ 中央大などが研究まとめる
- 73. 舌ブラシなど口腔向け3製品 テルモが発売
- 74. 中高生の2割位上、授業中に居眠り
- 75. 読書で維持、老年期の記憶力
- 76. 日本の診療指針「落第」が半分
- 77. 認知度向上も医療に課題 むずむず脚症候群
- 78. 肥満で肺がん、細菌が原因 細胞を老化、がん研解明
- 79. 肥満DMの生活介入、心血管死減らず
- 80. 肥満症治療薬の治験データに虚偽 申請取り下げ
- 81. 目覚まし時計頼るな…自発的な目覚めは頭スッキリ

(これらの記事は外来待合室にファイルしてあります)

いですね。

**私**は何事も楽しく常に前向きでいることを心がけ、ストレスを作らないようにしています。どんな時でも小さな楽しみを見つけて、明るく生活したいですね。

**私**のストレス解消法は読書。そして美味しいものを食べることです。一番良いのはストレス自体を溜めないことなのですが、とても難しいですよ。

### 編集後記

### 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。

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

患者さんの Quality of Life の向上がマイタックの理念です。

マイタック オートセットCS

TEIJIN 東人ファーマ株式会社 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

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 北信越(株)  
0120-159-303