ぐっすりーぷ

Vol.6 No.7
SAS支援会

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

1面　「第40回睡眠学会」「ホームページ」
「いびき症三兄弟　レーザーの巻」
「いびき・歯きしり・寝言の関係1」
2面　「気になる医療ニュース」

日本睡眠学会定期学術集会

七月二、三日に宇都宮市において開催されます。日本全国から睡眠学と時間生物学の学者が一堂に会する盛大な学会です。今回は、本会の関東支部の河野茜先生（千葉大学付属病院麻酔科）が甲状腺機能低下症と睡眠時無呼吸の関連を報告する予定です。

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

開発中

睡眠障害とクロノタイプの自動診断システムを開発中です。完成しましたら、ＨＰ上で簡単に自己診断が可能となります。どうぞお試しください。

読者交流の場をご利用ください

「概日リズム障害サロン」

「睡眠時無呼吸症候群SASサロン」

連載「いびき症 三兄弟」　原作　河野正己

レーザー手術の巻 その五

さて今回は手術の話でしたが、いかがだったでしょうか。以前に比べて手術の需要は少なくなっていますが、それでも手術をした方がいいだろうと思われる方はいらっしゃいます。それは、のどチンコが2cm以上長い人や軟口蓋のセイルエフェクトのある人です。シーパップやオーラップをお使いの人でも、手術を希望する人は歯科口腔外科や耳鼻科の先生に相談してみて下さい。

さて、次回のテーマは、レポーターさんの要望どおり、減量治療です。

寄稿（平成28年版Medical Diaryから）

いびき　歯ぎしり　寝言

河野正己（睡眠歯科センター）

いびき、歯ぎしり、寝言なんて、怖い病気じゃないと思われる方も多いと思います。しかし、いびきは睡眠時無呼吸症候群という危険な病気、歯ぎしりと寝言はレム睡眠行動障害という聞きなれない病気の初期症状であることはご存知でしょうか。本稿では、睡眠歯科で扱っている睡眠時無呼吸症候群とレム睡眠行動障害について解説しようと思います。

⑴　怖い「睡眠時無呼吸症候群」、危険な「上気道抵抗症候群」、身近な「単純いびき症」

いびき症の中で最も重症な睡眠時無呼吸症候群は無呼吸などの呼吸障害と睡眠障害があるもの、上気道抵抗症候群は呼吸障害はないが睡眠障害があるもの、そして単純いびき症は呼吸障害も睡眠障害もないが、いずれ上位の病気に進行するものです。睡眠時無呼吸症候群が世の話題になった頃は、死につながる怖い病気と言われました。睡眠ポリグラフによる脳波の診断が進歩してくると、眠気の強い危険な病気、そして最近は、誰もがなりうる身近な病気と考えられるようになってきました。

⑵　原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

いびき症の原因は、睡眠時無呼吸症候群も、上気道抵抗症候群も、単純いびき症も共通で、口の奥で舌と軟口蓋（口蓋垂、俗にのどちんこ）が重なった部分でいびきが生じ、狭くなった隙間に口蓋垂が吸い込まれて無呼吸となります。「顎の骨格」が小さかったり、「肥満」で舌が肥大していたり、そして「低位舌」で舌が奥に下がっていたりして口の奥が狭くなると発症しやすいのです。

次号予告

⑶　「治療のカテゴリー」は６種類

次々号予告

⑷　寝言と歯ぎしりは「レム睡眠行動障害」

今月の気になる医療ニュース

６６６．「水中で息を止める」ことの危険性をCDCが警告
６６７．「睡眠薬はれる」…骨折の同乗者置いて逃げた男
６６８．「認知症の恐れ」に受診義務…改正道交法
６６９．「慢性疲労症候群」で日中の大半寝たきりが３割
６７１．あらゆる血液をO型に変える技術に有望性
６７２．いじめられた子では成人後の2型糖尿病リスクが高い
６７３．いびきや無呼吸防ぐ鼻腔挿入デバイス投入
６７４．うつ患者でパーキンソン病の発症リスク5割増
６７５．スキニージーンズに注意　筋肉や神経に障害
６７６．やせている人、要介護リスク高く
６７８．運転士「眠気感じ記憶ない」地下鉄オーバーラン
６７９．過量急性中毒の62%が抗不安薬服用
６８２．危険な高血圧、睡眠時無呼吸で出現
６８３．喫煙者では手術時に必要な麻酔量が増加
６８４．急性薬物中毒の４割、医師が「薬出し過ぎ」
６８６．抗不安薬や睡眠薬で急性薬物中毒、４割が過剰処方
６８７．高齢者４割、服薬６種以上…体調不良招く恐れ
６８８．産婦の気道閉塞、体位で改善
６９０．飼い主に意地悪した人、犬はなつかない？
６９１．歯ぎしりと思っていたら…　顎口腔ジストニア
６９２．歯科への未受診、親の貧困影響も
６９３．歯周病菌、インフル感染助長
６９５．射精初期の精液は受胎能力が高い
６９８．心血管死予測、血圧より握力検査
６９９．心臓マッサージだけで回復裏付け　人工呼吸なくてもＯＫ
７００．睡眠呼吸障害が糖尿病網膜症に関連
７０１．体重量るだけで肥満改善、やせ気味の人は太る
７０２．胎児の性別が母親の糖尿病リスクに関連
７０３．長期抑うつで脳卒中リスク倍増
７０４．長時間のFacebookはうつ傾向と関連
７０６．乳幼児突然死症候群リスク、居住標高で2倍増
７０７．認知症「恐れ」で診断書　運転免許、７５歳以上義務
７０８．認知症運転、厳しい目　免許返上の説得
７０９．閉塞性睡眠時無呼吸症候群　適正評価懸念
７１０．眠り病治療にエリンギ蛋白質有効か
７１１．夜のストレス、体内時計を狂わす
７１２．薬4剤併用で命の危険　異常な薬漬け、副作用死は年10万人
７１３．薬漬け、処方されるまま　１３種飲み副作用

（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

睡眠学会に行ってきます。今年の睡眠学会は栃木県宇都宮市で七月二、三日に開催されます。滞在は三泊なのに懇親会は既に六件も予定されてます。とほほ・・。

千葉大学麻酔科と共同研究の打ち合わせを兼ねて恒例の懇親会があります。同大では肥満患者の減量を目的とした手術の研究をしておりますので、勉強してきます。河

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

編集部へのお問い合わせは goodsleep@sleptwell.jp まで

① 睡眠時無呼吸症候群を取り巻く病気（バックナンバー）
② コミック『いびき症三兄弟』（バックナンバー）
③ 気になる医療ニュース
④ 睡眠に関する耳より情報や豆知識
⑤ 日本睡眠学会認定機関の紹介

Many thanks to all our sponsors

こうの歯科
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