ぐっすりーぷ

Vol.6 No.9
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　「学会案内」「ホームページ」「いびき症三兄弟　減量の巻」
2面　「気になる医療ニュース」「いびき・歯きしり・寝言の関係3」

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

動的ＨＰによる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、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」

去る8月8日にはスリープアプネアカンファレンス、来る10月3日には新潟睡眠呼吸障害研究会

去る8月8日に、東京都千代田区霞が関にて第４８回スリープアプネアカンファレンスが開催されました。演者は、九州大学の安藤真一特任教授（循環器）と大阪大学の谷池雅子教授（小児科）でした。

来る１０月３日は第１２回新潟睡眠呼吸障害研究会が開催されます。特別講演は順天堂大学の心血管睡眠呼吸医学講座の葛西隆敏准教授が睡眠呼吸障害の循環器疾患との関連について講演されます。

連載「いびき症 三兄弟」　原作　河野正己

減量治療の巻　その二

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）

⑷　寝言と歯ぎしりは「レム睡眠行動障害」

寝言と歯ぎしりはレム睡眠行動障害という聞きなれない病気と関係があります。歯ぎしりは「子どもの時分にあってもどうせ大人になれば消えるもの」と信じている人も多いと思います。それは、今まで研究してきた歯科医らがカリカリと音が出るものだけを歯ぎしりと考えたからです。しかし、歯がゆるんで音を出せない場合もあれば、食いしばりのように音がでない歯ぎしりもあります。問題は、睡眠中に歯ぎしりが起こること自体です。音が出ないから、歯がなくなったから治療しなくていいというわけにはいきません。さてレム睡眠（体の休息）をご存知でしょうか。睡眠には90分の睡眠サイクルがあり、先行するノンレム睡眠（脳の休息）の後に現れるのがレム睡眠です。この睡眠の目的は、夢を見ながら記憶の整理を行うことにあります。下等な動物でも、前日に見つけた餌のありかをレム睡眠を通じて反復学習して、翌日も餌にたどりつけるのです。レム睡眠では激しい内容の夢も見ますので、夢に応じて体が動かないように制御（金縛り）されております。したがって、夢を見て歯ぎしりをしたり寝言を言ったり体を動かしたりすることはできません。しかし、できない筈ができてしまうのが、このレム睡眠行動障害なのです。レム睡眠行動障害は脳自体の病気で、αシヌクレイン脳症を発症して10年以内に50％の患者がレビー小体型認知症、パーキンソン病、多系統萎縮症という恐ろしい病気を引き起こします。歯ぎしりは様々な病気と関連する複雑な症候群であるため精神科、神経内科、歯科、心理学など多くの分野の学者が研究してきました。しかし、重大な疾患の初期症状とわかった以上は、科学的な診断技術を持つ睡眠学者が診断や治療の中心となります。歯ぎしりや寝言を軽く考えないで、どうか睡眠歯科学の専門家のもとで睡眠脳波による診断を受けてください。

今月の気になる医療ニュース

今月も薬の多種多量投与が問題になりました（７５９）。本当に必要な薬だけを、選んで飲む賢い患者（choosing wisely）になるのが、一番です。また、喫煙が精神疾患（７４３）や糖尿病（７４４、７４５）の原因となり、そして糖尿病が認知症（７６１）なることが報告されました。

735「危険」な遊びが子どもには有益
736 2型糖尿病、わずか2年で脳機能に衰え【米国神経学会】
737 ＴＤＬ帰りバス事故　運転手は１１日連続で勤務
738 加茂病院　開院へ迫る“時間切れ”　拡張めぐり　市長と県の対立続く
739 花火は大気を汚染する
740 過剰に薬飲んだ女性死亡　宮崎の老人ホーム
741 解熱鎮痛剤で心リスク、FDAがラベル改訂要求【米国心臓病学会】
742 柑橘類の摂取がメラノーマのリスクに
743 喫煙で精神疾患リスク増「医療新世紀」
744 喫煙による糖尿病リスク、禁煙１０年で解消　５万人調査
745 喫煙者、糖尿病リスク高い　禁煙１０年以上で「解消」
746 口の細菌、健康な歯保つ　免疫向上、岡山大解明
747 向精神薬をネット転売容疑　京都の会社員逮捕
748 抗うつ薬と解熱鎮痛剤併用で頭蓋内出血増加
749 高速バス事故、運転男性は１１日連続勤務　運行会社
750 高速事故のバス運転手１１連勤…「違法性ない」
751 今後１０年のがんリスク判定　研究センターがウェブで「医療新世紀」
752 再発性うつ病では脳の海馬が縮小
753 札幌の歯科医院が中国進出　富裕層に狙い
754 持病の運転相談が急増　法改正後、意識高まり
755 女子選手の疲労骨折、背景に「3主徴」【米国整形外科学会】
756 女性の顔は排卵期に赤くなる
757 青い目の人はアルコール依存症になりやすい？
758 葬儀屋の男性は筋萎縮性側索硬化症（ALS）リスクが高い
759 大量に飲むと副作用も　３人に１人「６種類以上」
760 定期的なマンモグラムが乳がんの「過剰診断」につながる可能性
761 糖尿病の進展に伴い認知症リスクが高まる
762 乳癌化学療法から5年は太るリスク2倍【米国癌学会】
763 尿酸注入で脳卒中後障害が減少【米国心臓学会】
764 認知機能は初発脳卒中後に急低下する
765 麻薬性鎮痛薬の中毒になりやすい人とは
766 免許１１万人が病状申告　運転不可は千件超　摘発８人
767 夜勤は健康によくない、その理由の一端が明らかに!?

（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

動的ホームページを国立がんセンターが立ち上げました。動的とは、みなさんが打ち込むデータにホームページが反応して答える機能を備えているという意味です。私たちのぐっすりーぷのホームページにも動的機能を持たせようと頑張っております。今秋には完成予定ですので、その暁にはどうぞお試しください。（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

http//sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp　http://sleptwell.jp