ぐっすりーぷ

Vol.7 No.8
SAS支援会
〒951-8126
新潟市中央区浜浦町
新潟病院
睡眠歯科センター内
025-211-8205

1面
「第41回日本睡眠学会の学会声明」
「センター長の雑観」
2面
「いびき症三兄弟　診断の巻」
「気になる医療ニュース」

第41回 日本睡眠学会学術総会報告
－ＰＳＧの重要性に関する学会声明－

睡眠障害国際分類第３版（２０１４年）にて、簡易検査の適用範囲が拡大したことを受けて、日本睡眠学会は入院下での睡眠ポリグラフ検査（ＰＳＧ）の重要性を軽視することになると反対声明を出しました。

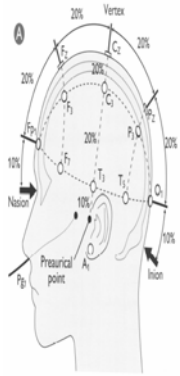
簡易検査には睡眠時無呼吸以外の睡眠障害を評価しないまま見逃す危険性があること、治療効果の判定に使われると、不十分な治療であっても治療効果があると誤診する恐れがあることが問題視されております。

推進した米国の事情もわからなくはありませんが、幸いすべての日本人は健康保険に加入しておりますので、本邦では、敢えて誤診や過小診断のリスクがある簡易検査を必要としません。このことは、声明を通して、患者ばかりでなく国民にも広く伝搬させ、理解を促す必要があります。

睡眠時無呼吸症候群に併存する睡眠疾患や睡眠障害は多々ありますので、その鑑別診断ができる有資格者が、睡眠呼吸障害のみの陽性者のスクリーニングに限定して簡易検査を用いるべきだと思われます。

毎年のことですが、八月中のＰＳＧ検査はお休みします。

一か月かけて、ＰＳＧ機器の整備と新人検査技師さんのトレーニングを行います。九月からは心機一転、フル回転でＰＳＧ検査をを行います。



一流ではないが名門といわれたホテル

東京ステーションホテル

センター長　河野正己

数年前に奈良ホテルに宿泊した。奈良県民にとって特別なホテルで、ここで結婚式を挙げるのが夢らしい。講演会と懇親会を済ませて、小生が到着した頃はすっかり暗くなっていた。由緒を知らなかったので、やけに古い宿が用意されたものだと苦笑い。執事がフロントから長い廊下を部屋まで案内してくれた。薄暗く高い天井、ちょっときしむ赤いじゅうたんを歩きながら、初めてではない記憶が蘇ってきた。「どこかで同じ光景を経験した、確か、東京駅の中にあるホテルだった・・」と言うと、執事が振り返って「おわかりになりますか、同じ設計者だそうです」。

もう十年以上前になるが、旧東京ステーションホテルの丸の内南口の雑踏が見えるシングルルームに泊まったことがある。高くて薄暗い天井、きしむ赤じゅうたんの廊下、ベッドは壁から降りてくる方式、狭いが天井が高いので狭苦しくはない、ブロンズの水栓、猫足の風呂・・・、開業は大正四年（１９１５年）という。その東京ステーションホテルが改築のため平成１８年に休館した。６年後に再開業し、最近になってようやく予約が取れた。行幸通りに面したホテルのエントランス、ちょうどその右上の部屋、やけに長細く、もしかしたら大きな部屋を二分したのかもしれない。天井が高く、まったく狭苦しさは感じない。ベッドは、シモンズ社製最高級グレードの８・２５インチポケットコイルのマットレスとキルトトップ（たぶんジャンピングキルト）を組み合わせたマットレスを使用していると案内にあった。コイルは太いゴールデンバリュー、小生の好きな１．７ミリのニューフィットでなかったのが残念。細いコイルは耐久性が悪いと思われがちで、けちなホテル経営者は採用しないのではないかと邪推する。

このホテルにはオークとカメリアという二つのバーがあって、オークは行ったことがあるので、今回はカメリアにした。カメリアはカジュアルなバーで、丸の内の名がついたカクテルを飲んで部屋に戻った。寄れなかったオークは、昔は真っ暗で人の顔もおぼつかないほどであったが、新しいところは少し健全になったらしい。

今月の気になる医療ニュース

ナルコレプシーという眠り病で欠損しているというオレキシンという物質、ある時は食欲、ある時は覚醒（眠気の排除）、そしてある時は除痛の怪人三面相だそうです。お腹がすくと眠気を感じなくなって、痛みも和らぐと覚えればいいかもしれません。

１１８０　オプジーボ、ヤーボイの個人輸入に警鐘
１１８１　カフェインは睡眠不足だと効き目が長続きしない
１１８２　カンボジアで無償手術１５年…口腔外科医
１１８３　スタチン報道で服用の一時中止が増大
１１８４　てんかん隠し免許更新、書類送検
１１８５　睡眠呼吸障害で主要心血管イベント2.7倍
１１８６　減量術後の細小血管障害リスクを低下する
１１８７　行動障害の学業への影響、女児よりも男児で大
１１８８　高齢者の薬の飲み忘れ、年齢、物忘れ、性別がリスク
１１８９　歯が少ない高齢者、引きこもりリスク増
１１９０　歯悪い児童の半数受診せず　背景に貧困
１１９１　耳鳴のある成人、不安とうつ有病率高い
１１９２　自殺率の高い職業が明らかに
１１９３　睡眠相後退+睡眠不足が心臓に悪い訳
１１９４　舌がんの放射線治療、副作用防ぐマウスピース開発
１１９５　大麻が脳にダメージ解明　認知症治療に応用期待
１１９６　痛みの感じ方にオレキシン神経が関与
１１９７　働くシングルマザーは心臓に負担がかかる
１１９８　妊娠でつまずきやすくなる理由
１１９９　妊娠前BMI、妊娠中の体重増加と妊娠転帰が関連
１２００　熱中症診断　実は脳梗塞
１２０１　夫の口臭、気になる妻は８割超
１２０２　暴行事件で日航を厳重注意　断酒が乗務条件
１２０３　５人死傷事故で懲役４年　運転中にてんかん発作
１２０４　バターは本当に体に悪いのか？
１２０５　飲酒可能年齢の引き上げで健康問題は減らせるのか
１２０６　少年野球は投げ過ぎに注意
１２０７　新潟南区「健康づくりに関心を」　集団健診を復活
１２０８　臨時検査となる１８違反決定　認知症対策
１２０９　バターなどの飽和脂肪酸が死亡率と関連
１２１０　胃の手術で糖尿病を治す」
１２１１　心臓突然死の生涯リスク、男性は10%
１２１２　適度な「パスタ」は減量に効果的？
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

暑くなってきましたが睡眠時間は十分に摂れておりますか？節約は美徳ですが、熱帯夜のエアコンは睡眠に必需ですので、どうか健康まで節約しないでください。

都知事選、新潟県民には関係ありませんが、判官びいきの小生は小池百合子さんを応援しております。

決して美人びいきではありません。あしからず。（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