ぐっすりーぷ

Vol.7 No.10
SAS支援会

〒151-0053
東京都渋谷区
代々木3-24-3
片平歯科クリニック内
電話
03-5371-3018

1面
「シーパップ治療の限界」
「秋田の行事　同門会長」
2面
「いびき症三兄弟　セファロの巻」
「気になる医療ニュース」

来る10月29日に
第13回の
新潟睡眠呼吸障害研究会
が新潟大学で開催されます

来る１０月２９日に、新潟大学の新潟医療人育成センターにて、第１３回の新潟睡眠呼吸障害研究会が開催されます。新潟大学と日本歯科大学からの二題の指定講演と二題の特別講演が予定されております。

特別講演は、㈶神経研究所所属、東京医科大学准教授、東北大学臨床教授で矯正歯科医の對木　悟先生によるマウピースに関する講演と徳永呼吸睡眠クリニック院長で呼吸器内科医の徳永　豊先生によるシーパップに関する講演が予定されております。残念ながら参加者は医療関係者のみですので、後日報告いたします。

気になる医療ニュース

シーパップでは心血管事故が減らず

今年の八月に権威のある医学雑誌に驚きの論文が掲載されました。要約しますと、シーパップで無呼吸や眠気が取れても突然死や心筋梗塞を予防できないとのこと。あまり知られてはおりませんが、強いシーパップ圧は心臓の機能を抑制する（Naughton et al（Circulation 1995））ので治療効果が相殺されてしまうのかもしれません。

心臓に負担をかけないためにもシーパップ圧を減らさなければなりません。まずは、①減量、②生活習慣の改善（十分な睡眠、禁酒禁煙、脱水予防など）が必要です。速やかに対応できない人ではマウスピースとシーパップを同時に使ってシーパップによる害を軽減させることができます。

McEvoy RD et al　CPAP for Prevention of Cardiovascular Events in Obstructive Sleep Apnea N Engl J Med　2016 Sep 8;375(10):919-931. 2016 Aug 28.

（冠動脈あるいは脳血管疾患を有する中から重度閉塞性睡眠時無呼吸患者２７１７例を対象に、持続陽圧呼吸（シーパップ）療法の心血管イベント予防効果を無作為化試験で検証（SAVE試験）。平均３．７年の追跡での主要複合評価項目（心血管死、心筋梗塞など）発生率は、無呼吸低呼吸指数やいびき、日中の眠気はシーパップで大きく改善したにもかかわらず、シーパップ（＋通常ケア群）１７．０％、通常ケア単独群１５・４％で差がなかった）

特別寄稿

秋田の行事

同門会長　恩田　晃
（恩田クリニック院長）

日本睡眠学会の学術集会は、毎年１回開催地を変えて行われています。学術集会に参加する目的の第一はもちろん睡眠医療の最先端に触れることですが、開催される各地をプチ観光することも大きな楽しみです。学術的な内容については河野先生が本紙に書かれていると思いますので、私はもっぱらプチ観光したことについて書かせていただきます。

今年は東京が会場でした。残念ながら私はほとんどとんぼ返りでしたから新宿あたりをちょっとぶらぶらしただけでした。今一番の思い出は、3年前、2013年の秋田市での学会です。会場は秋田県民会館、秋田キャッスルホテルなどに分かれており、会場間を行き来するわけですが、そのすぐ近くに旧秋田県立美術館、別名、平野政吉美術館がありました。実はこの年のうちに秋田県立美術館は新館に移転することになっており、平野政吉美術館を見学できる最後の機会でした。

平野政吉美術館は何と言っても藤田嗣治の大壁画、「秋田の行事」で有名でした。何年か前に一度見学したことがありましたが、ここで見ることができる最後の機会だと思うと、会場の移動の途中でつい寄ってしまいました。もちろん昼食の時間を利用してでしたが、通常、学会ではランチョンセミナーといって昼食をとりながらも勉強するのです。

現在、「秋田の行事」は新秋田県立美術館に移転されています。この大壁画の前に吉永小百合が行ったJR東日本のポスターを駅でご覧になった方も多いでしょう。この大壁画を見るためだけのために秋田まで出かけるのもいいかな、と私は思います。できれば秋田キャッスルホテルに泊まって、夜は川反界隈の居酒屋で飲んで・・。

余計なことを書いてしまいましたが、他にも大阪、福島、京都などプチ観光の思い出はいろいろあります。最新の医学知識に触れながら、日本各地の伝統文化に触れるのもいいものだと勝手に思いながら、なんとか時間を工面して睡眠学会に出かけています。

ちなみに藤田嗣治ですが、その代表的な作品が新潟県立近代美術館に所蔵されている旧大光コレクションの一つにあります。その名も「私の夢」、フジタホワイトが素晴らしい作品ですが、なんとも不思議な絵です。いつも展示されているわけでなく、なかなか見る機会がないのですが、機会があればまた是非見てみたいと思う絵です。

今月の気になる医療ニュース

1255「うつぶせ寝やめて」 保育事故防止、遺族が提言
1256「仕事上の会食」は心臓には悪い
1257「心の内は調べきれない」 難しい作業、無力感
1258「早寝早起き」は本当に体にいいのか？
1259 30-50歳CHD女性でストレス性心筋虚血多
1260 50歳前のMI生存者、死亡リスク2倍
1261 6人に1人は80歳前に死にたいと考えている
1262 CPAPでOSAの心血管イベント減らず（→１面へ）
1263 Hb値高値でも低値でも脳卒中後死亡増
1264 ICD患者の交通事故率、非患者の1.5倍
1266 エコノミークラス症候群：「同じ姿勢」注意
1267 タミフル服用後転落死、遺族の敗訴
1268 ブラインド事故に警鐘、窒息死も
1269 安価なマスクは大気汚染に対してほとんど役に立たない
1270 過量服薬の原因薬剤トップ１０
1271 外来時間、対面と電カル入力の割合は？
1274 乾癬と動脈硬化、BMIの影響超えた関係
1275 顔の好み、変えられる 画面見ながら脳を訓練
1276 顔面移植の安全性に影響する因子とは
1277 健診成績から発症率予測 今後１０年の心筋梗塞など
1278 原発開放隅角緑内障と歯牙喪失が関連
1279 高齢者は「７０歳以上」４割
1280 授動喫煙による肺癌リスク「確実」に
1281 書類に薬物指導の記載なし 相模原事件
1282 小児期に抗生物質を繰り返し使うと1型糖尿病になりやすい
1283 小児喘息にアミノフェン、増悪増えず
1284 心筋梗塞、地震後に増 ストレスや塩分原因か
1285 心停止時そばにAEDの確率、5回に1回
1286 成人期に太りすぎの期間が長いと、閉経後にがんリスクが
1287 成人発症喘息で心血管リスク57%増
1288 卒中の9割は10大因子が原因
1289 大唾液腺の未分化大細胞癌、5生率36%
1290 胆石の既往でCHDリスク23%増
1291 糖尿病患者の認知症予防には「血糖変動」の抑制が鍵
1292 糖尿病罹病期間が長いほど薬物治療は複雑化
1293 認知症と紛らわしいせん妄
1294 不眠治療用アプリの臨床試験開始へ
1295 予防的ICDで非虚血心不全の死亡減らず

（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

連載「いびき症 三兄弟」　原作　河野正己

セファログラムの巻 その１

編集後記

万全と思われていたシーパップに、小さな欠点が見つかりました。欠点というほどでもないのですが、今後の対応次第で、安全神話が崩れてしまうかもしれません。

安全だ、安全だといっていた原発も然り、世の中に手放しで安全なものはないのです。

のんきに安全を疑わない人と、危険を承知している人と、貴方はどちらを信じますか？　河野

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

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