# ぐっすりーぷ

Vol.7 No.11
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
「エキスパートセミナー」
「睡眠と認知症」
「いびき症三兄弟　セファロの巻」
2面
「気になる医療ニュース」

## 第66回エキスパートセミナー

去る十月二十八日に日本歯科大学新潟生命歯学部のアイヴィーホールにて第６６回エキスパートセミナーが開催されました。講師は、公益財団法人神経研究所附属睡眠学センターの研究員で東京医科大学睡眠学講座の准教授の對木悟先生です。講演の内容は、先生のお言葉をお借りすると、「上気道は柔らかくてつぶれやすい管、大きな舌や小さな顎は口腔内を窮屈にしてしまい管をつぶれやすくする」ので、このメカニズムの理解を深め、口腔内を窮屈にしないことが、睡眠時無呼吸症候群の治療や予防につながるとのことでした。

## 気になる医療ニュース（別掲）

今月は心房細動に関連する２題です。心房細動は睡眠時無呼吸症候群に合併する不整脈で頻度の高いものです。巨人軍の名選手長嶋茂雄さんの持病で脳梗塞の原因となったことで、ご存知の方も多いことでしょう。【1298】愛飲家にとってはつらい話ですが、もしかしたら因果関係に睡眠時無呼吸が絡んでいるかもしれません。【1320】心房細動が心不全の原因となり、心不全がチェーン・ストークス呼吸を生じ、悪化するとCPAPが使えなくなってしまいます。まずは禁酒・節酒して心房細動を予防し、心不全の悪化を防いでください。

【1298】1日1杯でも長期飲酒で心房細動リスク増

適量の飲酒は心臓に良いと考えられがちだが、1日1杯程度の飲酒を長期に続けた場合、左心房の拡大ならびに心房細動発症のリスクが上昇する可能性があるとの新たな研究結果が明らかになった。

この研究ではフラミンガム心臓研究に参加した5220例（54%が女性、平均年齢56歳）の心電図を解析。6年以上にわたる1万7659件の心電図から1088件の心房細動が発生していた。この検討からは慢性的な飲酒で心房細動のリスク上昇が認められた他、1日のアルコール摂取量が10g（コップ一杯分相当）増えるごとに心房細動発症リスクが5%上昇していたことの結果が示された。また、アルコール摂取量が10g／日増えるごとに左心房が0.16mm拡大していた。高血圧、糖尿病、喫煙などの心血管危険因子を補正しても、心房細動とアルコール摂取の関連は確認された。

【1320】心房細動で心不全5倍

心房細動と心血管疾患/腎疾患/死亡リスクの関連を検証。心房細動は全死亡、心血管死、主要心血管イベント、脳卒中、心不全、慢性腎臓病などの有意なリスク増加と関連した。

## 書評
## 「睡眠からみた認知症診療ハンドブック」

宮崎総一郎、浦上克哉編（全日本病院出版会）

超高齢化社会に伴い、２０１２年では、認知症を患う人の数が４２６万人もおり、正常から認知症への移行状態である軽度認知障害（ＭＣＩ）も４００万人と推計されております。軽度認知障害の人は何もせずに放置するとほとんどが３年以内に認知症になることがわかっておりますので、近い将来（２０２５年）には罹患者数は７００万人を超え、６５歳以上の高齢者のうち５人に１人になってしまいます。

２０１３年に「睡眠によって脳の老廃物が洗い流されるスピードが格段に速くなる」ことが発見され、老廃物が脳に蓄積して発症するアルツハイマー病など多くの脳疾患と睡眠との関連が注目されております。

満を持して刊行された「睡眠からみた認知症診療ハンドブック」は難しい専門書ですので、内容をわかりやすくご紹介しながら、多少の解説を加えていきたいと思います。

### 睡眠呼吸障害と認知症

閉塞性睡眠時無呼吸（ＯＳＡ）は高血圧、心臓血管疾患、脳卒中、糖尿病など多くの疾患の発症に関連することは知られておりましたが、最近、高齢者の認知機能や認知症発症にも影響を及ぼすことが確認され、２０１４年の診断基準の項目の１つに「認知障害の有無」が新たに加わったことより正式に認知症がＯＳＡの診断根拠のひとつになりました。確かに、ＯＳＡでは認知症を合併することが多く、その傾向は男性患者よりも女性患者に強いことが報告されております。

＊「７０歳以上の女性は要注意です」

なぜＯＳＡが認知症を引き起こすのか、そのメカニズムに興味がある方が多いと思いますが、①頻回の無呼吸に伴う間欠的低酸素が微小血管病変を生じさせ慢性的な脳血流の低灌流による神経組織の変性、②睡眠の分断化による深睡眠の減少や覚醒反応の増加によって脳の活動性が低下することが原因と考えられております。

＊「メカニズムは難しいですが、要するに、ＯＳＡが認知症を引き起こすのです」

ＯＳＡの治療は軽度認知障害 もアルツハイマー病も進行を遅らせることは知られておりますし、重症なＯＳＡに合併した認知症がＯＳＡの治療により改善することもあります。そのためには、早期に適切な治療を受けることが必要です。（続く）

## 今月の気になる医療ニュース


1296「孤独の感じやすさ」の4分の1はDNAが原因
1297 12歳頃までの入浴「週数回で十分」
**1298 1日1杯でも長期飲酒で心房細動リスク増**（→1面へ）
1299 40歳以上の4割が不眠症疑い
1300 ICU患者の4割に副鼻腔の混濁
1301 がん生存者は肥満になりやすい
1302 デパスやアモバンなど「投薬上限は30日」
1303 てんかん隠し免許更新疑い
1306 医療機関のウェブサイト、虚偽・誇大表示を規制
1307 血行再建術OSAにCPAPで心事象71%減
1308 古い睡眠薬　肺炎リスク
1309 口唇口蓋裂に新たな治療
1310 向精神薬など持ち出す　女性看護師「眠れず」使用
1311 高額新薬、欧米は半値以下
1312 高尿酸値が毛髪本数に影響
1313 国内初アルコール性肝障害診断薬発売
1314 歯少ないと閉じこもり倍に　高齢者
1315 出っ歯の早期矯正は不要
1316 女性の３割超が６５歳以上
1317 女性の肥満、脳梗塞と脳出血で影響
1318 小学生の自殺、年代で背景差
1319 食物を床に落としたときの「5秒ルール」の真実
**1320 心房細動で心不全5倍**（→１面へ）
1321 神経刺激装置が睡眠時無呼吸を改善
1322 腎結石にはジェットコースターが有効？
1323 酔い止めと偽り睡眠剤
1324 舌小帯短縮症、手術で母乳摂取改善
1325 早産成人の腎は小さく、血圧も高い
1326 中年期の心臓の健康にはカロリー制限、運動どちらが有効？
1327 糖尿病患者では結婚により過体重リスクが低下
1328 内臓脂肪は皮下脂肪よりも心疾患リスクを上昇させる
1329 尿酸値、小腸の働き弱いと高くなる？
1330 認知機能がMCT配合ケトン食で向上
1331 認知症保険、売れ行き好調
1332 認知症予防、口腔ケア講座　生活習慣　総合的に指導
1333 肥満手術の減量効果は10年以上維持できる
1334 不眠症治療薬に関する患者満足は不十分
1335 勉強するなら朝に　時間帯で記憶力に差


（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2

14

## 編集後記

心房細動に関する医療ニュースがありましたが、心房細動に限らず心不全となる原因は多々あります。

チェーン・ストークス呼吸として、睡眠中の呼吸の様子から心不全の程度を把握できるようになりました。

突然死は予測できないから突然死なのですが、もし睡眠中の突然死を予測できるとしたら・・・、返って怖いものですよね。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


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