第42回 日本睡眠学会学術総会 報告

去る6月29・30日に開催された第42回日本睡眠学会で東京支部から片平先生、新潟支部から北村先生が貴重な研究報告をしましたので、それぞれをご紹介いたします。

ぐっすりーぷ
Vol.8 No.8
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

2面　1面
「第42回 日本睡眠学会 報告」
「新睡眠専門歯科医師長島雄吾先生」
「いびき症三兄弟 シーパップの巻」
「気になる医療ニュース」

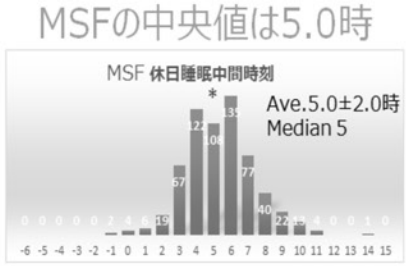
東京

「東日本は早起き？」

インターネットを用いたクロノタイプと睡眠障害の広域調査

片平治人（医療法人社団 片平歯科クリニック）

日本人の体内時計（クロノタイプ）が朝型か？夜型か？それが東西で差がないか？ぐっすりーぷの中に公開されている睡眠障害・クロノタイプ自己診断サイトに回答していただいた全国の６２０名のデータを解析し検討しました。クロノタイプは、まだ対象数が少なく比較にはなりませんが、東ヨーロッパでの約６万人の調査結果とほぼ同じでした。また興味深いのは、平日のクロノタイプは東西で差がないにも関わらず、休日のクロノタイプでは、日が早く昇る東の方が早く、西で遅い傾向が見られました。



片平治人先生

今回は、発表要旨の配布用別刷りが全て無くなってしまうほどの反響で、クロノタイプのブームの到来を肌で感じました。

新潟

「低位舌でも無呼吸？」

低位舌により悪化したＯＳＡＳの一例

北村雄樹（日本歯科大学新潟病院 睡眠歯科センター）

軽度の閉塞性無呼吸症候群の患者が未治療のまま十年後に再検査を受け、中等度の閉塞性無呼吸症候群に進行した症例で、無呼吸を悪化させた原因を分析しました。

骨格やＢＭＩには変化がなかったにもかかわらず、軟部組織で舌が口蓋から離れ低位に変化していました。そこで、この低位舌が気道を狭窄させ、無呼吸症候群を悪化させたと考えられました。

北村雄樹先生

この学会は初めての発表で声が震えましたが大変貴重な経験ができました。ベストポスター賞にノミネートされたもののあと一歩及ばず逃してしまいました。この経験と悔しさをバネに来年こそ専門医試験とポスター賞を目指して日々精進致します。

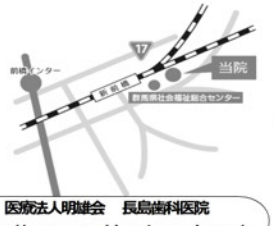
祝 群馬県に唯一の 日本睡眠学会認定専門歯科医師 が誕生

ぐっすりーぷ群馬支部長 医療法人 明雄会 長島歯科医院 長島雄吾先生

始めまして、群馬県前橋市の医療法人明雄会 長島歯科医院の長島雄吾です。

この度、日本睡眠学会認定試験に合格いたしました。これも偏に一から睡眠医学についてご教授して頂いた、睡眠歯科センター 河野正己教授のお陰です。河野先生に師事をし、様々な症例や、知識、技術を教えていただきました。

今後はぐっすりーぷ群馬支部長として、睡眠医療を行っている医師と連携を強め、睡眠歯科に興味ある歯科医師を指導して、睡眠障害に悩む患者さんの相談や治療にあたっていこうと思います。



医療法人明雄会 長島歯科医院
http://www.nagashima-kyousei.com/

医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

今月の気になる医療ニュース

今月は1667と1691の２つの記事で体内時計が遅れている人（睡眠相後退症候群）の心臓が危ないことが取り上げられておりました。クロノタイプで睡眠相が後退している人は要注意ですよ。

1664「１年延命できる薬に、公的支出いくらまで？」厚労省
1665「スマホ操作1日5時間以上」で手根管症候群リスク
1666「ブルガダ症候群」患者、突然死リスク２倍に
1667「週末だけ夜更かし」は心臓に負担
1670 MCIの高齢糖尿病患者はフレイル高リスク
1671 睡眠時無呼吸検査用着衣型システム開発へ
1672 アレルギー予防のため、生後６か月から卵摂取を
1673 コーヒーや茶に肝臓の保護効果？
1674 せき止め薬、小児に禁止 厚労省
1675 味覚障害、歯ブラシで舌を傷めないで
1676 ほどほど飲酒も脳に有害か
1677 医療機関３か所以上に通院している高齢者は多剤処方
1678 一晩寝かせたカレー、ウェルシュ菌増殖の恐れ
1680 九州スポーツ医歯学研究所 アスリートの口腔管理推進
1681 検査時、中国製を隠す 風邪薬成分、製造記録も偽装
1682 高齢運転者の認知症対策、薬物を減らす療法
1683 高齢者の薬適正使用指針を - 多剤投与対策で
1684 催眠薬鎮静薬「高齢者の用法用量」記載約2割
1685 歯科医はなぜ、手袋や機器を使い回すのか
1686 歯周病菌のAD様病態誘発原因酵素発見
1687 事故前蛇行、体調に異変か 分離帯乗り越えた女性
1688 酒強い人、痛風リスク2倍 飲まなくても危険
1689 乗用車が病院突っ込む ７０代女性、操作誤る
1690 睡眠時無呼吸も死因か 「レイア姫」の米女優
1691 睡眠相後退+睡眠不足が心臓に悪い訳
1692 睡眠不足で風邪を引くリスクが4倍に
1693 成長期の咀嚼刺激低下、記憶障害誘因
1694 大量飲酒で細胞の老化が進む？
1695 朝食の炭水化物の比率で意思決定が変わる？
1696 低質な睡眠は心臓疾患のリスクを上昇させる
1697 働くシングルマザーは心臓に負担がかかる
1698 不妊治療：「ミトコンドリア卵子移植で出産」
1699 暴力経験した児は自殺リスクが3-4倍高い
1700 夜遅く食べても食後血糖値の上昇を抑える方法は？
1701 薬物乱用、世界に３千万人 医療用麻薬は有害と国連

（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

いびき症 三兄弟⑤ シーパップの巻

読者の皆さん、こんにちは。

今回はいつもの三兄弟にいびき症の治療ではもっとも強力な治療法といわれる経鼻式持続陽圧呼吸治療（シーパップ治療）について聞いてみましょう。三兄弟とも治療が進み眠気がとれてきたようですね。SR（エス・アールアカデミージャパン）の美人レポーターさん、だいぶインタビューをしやすくなったことでしょう。では、今回もお願いします。

編集後記

日本睡眠学会で外来を休診にし、大変ご迷惑をおかけしました。今年の学会では、センターの若い先生の研究が評価され、喜ばしい限りです。体内時計の異常、特にその遅れが心臓に悪いというショッキングなニュースがありました。今月は、例年通り睡眠ポリグラフ検査を休みます。機器の整備を行い、９月より通常稼働させる予定です。（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

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