ぐっすりーぷ
Vol.13 No.3
SAS支援会

〒951-8061
新潟市中央区
西堀通5番町
こうの歯科
(担当：河野)
025-226-6050

快　挙！
睡眠学の最高峰ジャーナルに論文掲載が決定

去る2月11日に大学院全身関連臨床検査学講座の河野　茜 博士が執筆した論文「Swallowing and aspiration during sleep in patients with obstructive sleep apnea versus control individuals」（睡眠時無呼吸症患者の睡眠中の嚥下と誤嚥の解析）が睡眠学の国際的な最高峰ジャーナルである"SLEEP"の厳格な査読を経て同誌に掲載されることが決まりました。この研究については本紙2021年5月号と10月号で予告し、第46回日本睡眠学会で口演報告し、その後に論文を執筆しておよそ4か月で今回の快挙に至りました。ジャーナルの著作権に配慮して論文と異なる左上の図で説明しますと、ここに示された体動のような現象が睡眠中に生じた誤嚥で、もし肺炎球菌や歯周病菌で汚染された唾液、胃食道逆流による胃液、嘔吐した吐物などを肺に誤嚥すると致命的な誤嚥性肺炎を発症してしまいます。健常者でも多少の誤嚥はありますが、睡眠時無呼吸症が重症になるほど誤嚥の頻度が高くなることを見つけ、睡眠時の無呼吸が誤嚥性肺炎の原因になりうることをこの論文で証明しました。

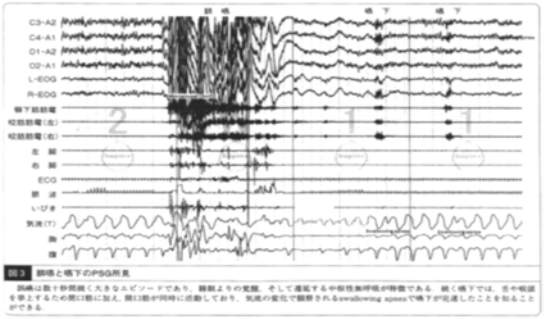


図3　舌咽喉と嚥下のPSG所見
舌咽喉は数十秒間続く大きなエピソードであり、睡眠よりの覚醒、そして運転するや自性無呼吸が特徴である。続く嚥下では、舌や軟口蓋を挙上するための間口腔に加え、鼻口腔が同時に活動しており、気流の変化で観察されるswallowing apneaで嚥下が完遂したことを知ることができる。

河野正己：改訂版 臨床睡眠検査マニュアル 日本睡眠学会編

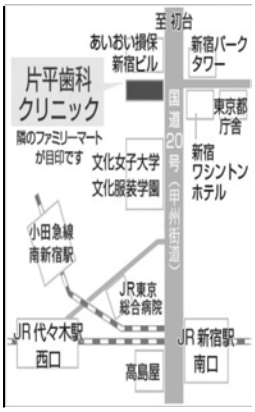
1面　「最高峰ジャーナルに論文が掲載」
「須田会長のフライパンつまみ」
2面　「気になる医療ニュース」
「思い出のぐっすりーぷ」

フライパンでおつまみ　その9
「きのこ焼き」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

お酒も料理も好きな私ですが、1年ほど前から始めたダイエットで10キロほど痩せました。ダイエットを目指す方だけでなく、低カロリーながら栄養豊富で美味しいオススメな食材がキノコ類です。今回はそんなキノコでおつまみを作りましょう。

まずはエリンギのバター醤油焼き。できるだけ太めのエリンギを選び、縦切りではなく軸を2センチほどの輪切りにするのがポイントです。そして表面に格子状の切り込みを少し入れると味が馴染みやすくなります。少し油を引いたフライパンで両面を軽く焼き目が付くほど焼き、バターと醤油を入れて絡めれば完成。輪切りにしたエリンギはまるでホタテのような食感が味わえますよ。次はエノキで、おがくずが付いた部分を切り落とし、その上のしっかりした根元部分を2センチほど切り落とします。こちらも両面を弱火から中火でサッと焼いたら酒を振り、2分ほど蓋をして蒸し焼きにし仕上げに醤油を。お皿に盛ったら卵の黄身を載せて完成です。黄身を崩しながら絡めるとねっとりとした黄身の甘みと醤油味がマッチして旨さ抜群です。最後は舞茸で、大きめにほぐし油を引いたフライパンで少ししんなりするくらいまで焼き、塩胡椒で味付けをします。火が通ったらとろけるチーズを載せて蓋をし、融けたチーズが少し カリッとするまで焼きます。仕上げにお好みでケチャップを少しかけて召し上がっても美味しいですよ。安くて簡単にできるヘルシーなキノコおつまみ。ぜひ皆さんも試してみて下さい。



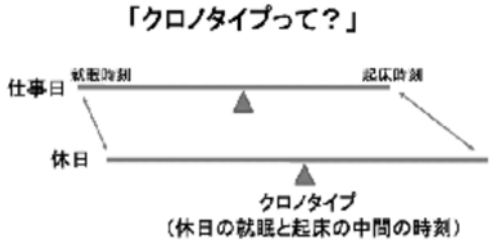
医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

The Good Sleep Archives

「クロノタイプって？」

（２）第１巻２号（2010年６月）

クロノタイプとは休日前夜から休日にかけての睡眠時間の中間点で簡便な体内時計の指標である。ドイツ人５万５千人を対象とした疫学研究では、クロノタイプは午前０時から１２時までおよそ半日にわたり分布し、その最頻値は４・５時である。また、クロノタイプは年齢によって変化し、１０～２０歳代で３・５時から５時近くへ後退（体内時計が遅れる）し、その後は４０歳代で４時、６０歳代で３・５時と年齢と伴に前進（体内時計が早まる）する。このクロノタイプは平日の睡眠時間にも関与し、クロノタイプが後退すると平日の睡眠時間が減少する。もし、登校や出勤を無視して寝続ければ概日リズム睡眠障害の睡眠相後退症候群という病名となるのだが、同じ障害でも我慢して登校や出勤をすれば何の病名もつかない。



クロノタイプよりも正確な深部体温リズムを使った私たちの研究では、体内時計に則さない睡眠は、たとえ睡眠時間が十分であっても、寝つきが悪い、寝相が悪い、寝汗が多い、口が乾く、昼間の眠気が強いなどの症状が現われていた。このような個人の体内時計と社会時計（自然時計）がずれてしまう病態は、本来ならば概日（がいにち）リズム睡眠障害に分類されるべきであるが、現時点では疾患として扱われていないため「社会的時差ボケ」と呼称したいと思う。

さて盛会に終わった北京オリンピックで、米国が巨費を使って注目の水泳競技を本国のテレビのゴールデンタイムに合わせて行ったことが話題になった。オリンピック関連の有識者はこぞって米国の商業主義がなしたことと切り捨てたが、あれは自国の時間で自国の選手を戦わせ、より優位に立とうとする目論見（もくろみ）があったと私は考える。日ごろから日本を代表するスポーツ選手や日本の命運を決する政府の要人達の渡航パターンを見るにつけ、あまりに体内時計に無頓着（むとんちゃく）な行動が多すぎる。クロノタイプや、できれば深部体温を用いて、科学的に体内時計をコントロールすべきである。（医学雑誌　Medical Practice２００９年７月号に寄稿したものをわかりやすく書き改めました）

今月の気になる医療ニュース

3553 境界型糖尿病、アルツハイマー病の罹患と有意に関連
3554 オミクロン株潜伏期間を潜伏期間中央値はオミクロン株2.9日
3555 慢性腎不全の重症度が心房細動患者の治療に影響
3556 夜間絶食によって寿命が延びる可能性
3557 新型コロナウイルスなどの病原性進化は「強毒化の傾向」
3558 コロナ禍で「産み控え」による少子化が加速
3559 研修医単独手術、患者転帰に悪影響みられず
3560 模索続くCOVID-19患者の終末期・看取り
3561 新型コロナウイルス感染症「スーパースプレッダー」の特徴
3562 精神科医による心理療法が90年代から半減
3563 腫瘍は、筋肉や神経を保護するシグナルを遮断する
3564 関節リウマチの進行予測にポリジェニックリスクスコアが有用
3565 中年期の心血管疾患と認知機能低下の関連は女性が強い
3566 HFrEFに有効な薬剤の組み合わせを推定
3567 パニック障害の薬物治療はSSRI
3568 性行為中の心臓突然死リスクは高くない
3569 そもそも「リスク」ってなに？――リスクとレート、リスク比とリスク差
3570 コロナ禍で出生した乳児の神経発達に遅れ
3571 研修医の多くが研修開始後に抑うつ症状悪化
3572 双極性障害とうつ病は本当に異種の疾患か
3573 コロナワクチンのノセボ効果はどの程度か
3574 ワクチン3回接種はデルタ株、オミクロン株にも防御効果あり
3575 慢性心不全患者の1割にCOPDが合併
3576 ケタミンでアルコール使用障害患者の禁酒日が増加
3577 高ナトリウム、低カリウムで心血管リスクが上昇
3578 急性虫垂炎で手術リスクの高い患者を特定
3579 高齢者の積極的な地域参加でフレイル予防を
3580 「胸部X線画像から心不全診断」
3581 COVID-19の低酸素性呼吸不全に非侵襲的治療は有効か
3582 COVID-19に罹らない人を探す世界規模の計画が始動
3583 コロナ患者への肺移植、転帰は良好
3584 コロナへの対応に必要なのは「確率論」の系統的な理解
3585 コロナ入院患者に高度免疫グロブリン静注は無効
3586 コーヒー由来成分で認知機能改善効果を研究
3587 コロナ禍でスペイン風邪流行年に次ぐ超過死亡数を記録
3588 駆出率40%以上の心不全に心房シャントデバイスは無効
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

編集後記

睡眠中の嚥下や誤嚥を研究した河野　茜博士（医学）は千葉大学大学院の麻酔学講座で博士（医学）を取得し、筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構の博士研究員を経て、本学大学院の内科学講座で研究を行なっておりました。

今後は実家の歯科医院（新潟市中央区西堀通５番町、こうの歯科）の副院長となり、新設されるすいみん医科歯科センターの分院として睡眠医療に貢献したいとのことです。

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

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
⑥ 睡眠障害自動診断

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
中央区西堀前６
025-224-7771