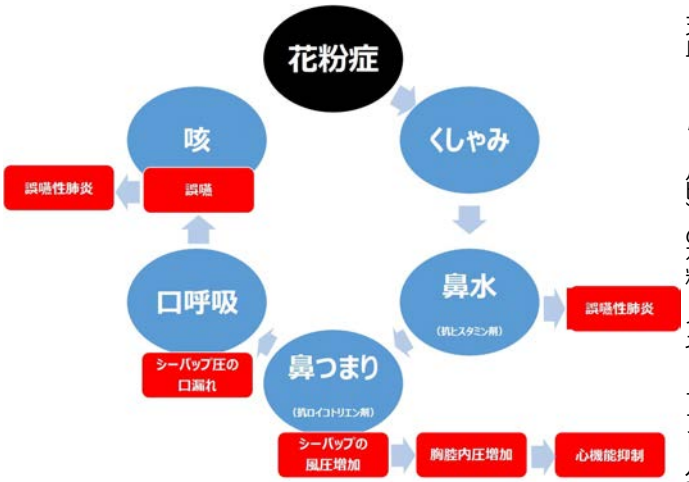
睡眠時無呼吸症患者に必要な花粉症の知識

―鼻水・鼻つまり・口呼吸にはマウスピース併用―

花粉症とは、花粉が原因となって起こるアレルギー性の疾患です。鼻の症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど、目の症状は、目のかゆみ、充血、涙目など、口やのどの症状は、かゆみや咳など、また、頭痛、倦怠感などの症状も見られることがあります。原因は花粉やダニなどのアレルゲンに対して体の免疫システムが過剰に反応するアレルギーで、遺伝的な要素（アトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギー性の疾患を持つ親から遺伝）や環境的な要素（大気汚染やストレス、喫煙など）も関係しています。日本で最も多い花粉症の原因はスギ花粉（2月上旬から4月下旬頃まで飛散し、3月頃がピーク）、次いで多いのはヒノキ花粉（2月下旬から5月上旬頃まで飛散し、4月頃がピーク）です。その他にもシラカンバやハンノキなどの落葉高木（5月から6月頃）の花粉、イネ科の植物（ほぼ1年中飛散するが、特に6月から7月頃がピーク）の花粉、ブタクサやヨモギなどの草本植物（8月から10月頃まで飛散し、9月頃がピーク）の花粉が原因になります。治療法には抗ヒスタミン剤や抗ロイコトリエン剤やステロイド剤で炎症やアレルギー反応を抑える方法や、少しずつ花粉に体を慣らしてアレルギー反応を弱める脱感作療法があります。



睡眠時無呼吸症の患者は花粉症による鼻水、鼻つまり、口呼吸がCPAP治療の妨げになります。鼻水を吸引して誤嚥性肺炎になったり、鼻つまりでCPAP圧が強くなると過度な胸腔内圧で心臓機能が抑制されて心不全の危険に晒されることになります（図）。しかし、マウスピースにはこのような危険はありません。花粉症に限らず鼻水・鼻つまり・口呼吸が生じたらCPAPにマウスピースを併用しましょう。河

ぐっすりーぷ
Vol.14No.4
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

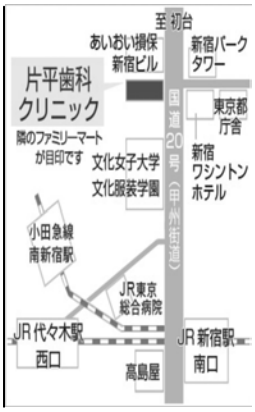
1面
「必要な花粉症の知識」
「須田会長のしょっぺ店の楽しみ方」
2面
「気になる医療ニュース」
「思い出のぐっすりーぷ」

しょっぺ店の楽しみ方４１
「旅情　青森海鮮堪能編」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

先日行ってきた東北旅行、二日目は初めての青森市でした。お昼を食べ秋田から特急に乗り2時間半余りで青森駅に到着。

大学の後輩とは夕方から会食の予定なのでしばらくホテルで一休みして、いざ出陣です。今回は駅から歩いて10分ほどのビル2階にある「酒肴旬 ミツ石」さんにお邪魔しました。こちらはリーズナブルなランチから宴会まで青森の食材と地酒が売り物のお店で、カウンター、お座敷、半個室まで140席というかなりの大箱です。生ビールで喉を潤したら待ってましたと海鮮物を立て続けに注文。青森と言えば帆立貝焼き味噌は外せませんね。青森の家庭には必ず貝焼き用の大きなホタテの貝殻があるそうで、ふんわり卵の食感にプリプリのホタテと味噌がマッチしてとてもいい味わいです。そして大好物のホヤ酢も臭みが無く、柔らかな味付けの酢がホヤ独特の風味と相まって抜群の美味しさ。おかげで青森の地酒がスイスイ喉を通っていきました。しこたま日本酒を飲み、2軒目にホテル裏のワインバーでクラフトビールとワインを飲んで本日は終了。翌日の朝食は駅前地下にある青森市民の台所、アウガ新鮮市場内の丸青食堂さんへ。こちらも有名なお店で、朝から結構お客さんが入ってますね。青森って元青函連絡船の港だったせいか朝5時とか早朝からやってるお店が多いんですよ。旅の贅沢で朝から海鮮丼を食べる非日常感はいいですね。マグロ、白身など鮮度抜群のお魚をたっぷり食べてお腹はもうパンパンです。今回は青森の海の幸を堪能した二日間でした。



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

The Good Sleep Archives (14)

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」
ー レム睡眠行動異常症と歯ぎしり ー

第３巻4号（2012年4月）

引き続き、レム睡眠行動障害と歯ぎしりがテーマです。この二つの病気について論文を渉猟しておりましたところ、１９９４年の「歯ぎしりはレム睡眠行動障害の初期病変である」という論文にたどり着きました。書いたのは日本の睡眠学者、それも睡眠学会でよく見かける方です。残念ながら彼女の説はそこで途絶しましたが、１８年後の今年、学会のシンポジウムで披露して彼女の業績を讃えたいと思います。

シンポジウムの準備を進めていると、歯ぎしりは様々な病気と関連する複雑な症候群であり、精神科、神経内科、歯科、心理学者など多くの分野の学者が研究してきたことがわかりました。しかし、研究者によって病気の定義や診断法がまちまちで、分野の違う専門家がそれぞれ勝手なことを主張し、簡単には収拾がつくものではありません。

ぐっすりーぷの読者にこんな愚痴をこぼしても仕方ありませんが、とにかく収拾を図るためには科学的な診断技術を持つ睡眠学者が乗り出さなければならないことを痛感しました。さて一口に歯ぎしりと言っても様々な病態があり、中にはレム睡眠行動障害のような重大な疾患の前触れのこともあります。私たちはまず、従前のあいまいな分類を排して、睡眠ポリグラフを用いた新しい診断法による新しい分類法を考えました。これに従って診断を行えば、危険な歯ぎしりを見逃すことはなくなると期待しております。（河）

編集後記

すいみん医科歯科統合センター（こばやし内科・こうの歯科）では睡眠時無呼吸症の治療にCPAPとマウスピースを併用しております。CPAPでは避けて通れない鼻症状と誤嚥やレム睡眠行動異常症の歯ぎしりにも対応できる無敵な治療法です。（河）

睡眠中の咳は誤嚥の証拠。すいみん医科歯科統合センター（こうの歯科）は睡眠時無呼吸症とともに新潟大学と連携し睡眠時誤嚥の診断や治療を行なっております。（茜）

今月の気になる医療ニュース

4110 市販浄水装置で術後入院患者が抗酸菌感染
4111 感染症に対する時間治療のポイント
4112 PPI使用で薬剤耐性腸内細菌獲得のリスク増加
4113 女性のメンタル不調、鉄分不足が関与
4114 高齢者の治療抵抗性うつ病は薬剤変更より抗うつ薬増強
4115 白内障手術後に真菌性眼内炎の集団発生、韓国
4116 ヒトもカロリー制限で老化が遅くなる可能性
4117 患者全例にDダイマー測定は「非現実的」
4118 糖尿病網膜症の期間が長いほど認知症リスク増加
4119 「寝たきりで高カルシウム血症に」重力が人体に与える影響
4120 スタチン治療中の動脈硬化性疾患、残存炎症で予測
4121 eGFR30未満でもレムデシビルの安全性に影響なし
4122 SGLT2阻害薬で腎結石リスク低下の可能性
4123 コロナワクチン追加接種はモデルナよりファイザー
4124 オキシトシンは本当に「愛情ホルモン」？
4125 ビスフェノール類への暴露と自閉症――疫学研究の結果から
4126 スマートウォッチのAF検出、人的レビューが必要な場合も
4127 不眠症治療に欠かせない「出口戦略」「共同意思決定」とは
4128 米国は高い医療費の支出に見合う成果を得られていない
4129 質の低い教育は高齢期の認知症リスクと関連か
4130 高血圧がCKDを増悪させる機序
4131 中咽頭がん、p16検査とHPV検査の結果不一致で予後不良
4132 無症候性頸動脈狭窄への外科的介入の適正な基準とは
4133 前胸部痛で受診、心電図著変なし？
4134 CAD一次予防で重視される新たな心血管危険因子
4135 小児の5人に1人に摂食障害、女児では3割
4136 急性喉頭蓋炎で非耳鼻咽喉科医がとるべき対応
4137 カフェインを摂取しても期外収縮は増えない
4138 高齢者のサーベイランス大腸内視鏡、がん検出率低い
4139 重症市中肺炎、ヒドロコルチゾンで死亡リスク低下
4140 ヨガでフレイルを予防できるか？
4141 独身者はCOVID-19罹患後に抑うつや記憶障害が現れやすい
4142 ピロリ菌感染による胃がんリスク、高める病的バリアントが明らかに
4143 持久系スポーツのアスリートは冠動脈プラーク検出率高い
4144 ネガティブな反復思考傾向の強い人では、片頭痛を患うことが多い
4145 ニルマトレルビル早期投与でCOVID-19罹患後症状リスク低下
4146 無症候性の冠動脈アテローム硬化でMIリスク上昇
4147 5 Killer Sore Throatをマークするべし！
4148 塩分の減らし過ぎで心不全の予後悪化？

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

こばやし内科
すいみん医科歯科センター　医科本部
内科・歯科
小林義昭
河野正己
中央区紫竹山6
025-246-5600

こうの歯科
すいみん医科歯科センター　歯科本部
歯科・口腔外科
河野美砂子
河野　茜
中央区西堀通５
025-226-6050

古町心療クリニック
すいみん医科歯科グループ
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前６
025-224-7771

TEIJIN
患者さんの
Quality of Life の向上が
テイジンの理念です。
帝人ファーマ株式会社　帝人在宅医療株式会社
〒100-8585 東京都千代田区霞が関3丁目2番1号

FUKUDA DENSHI
医療機器専門メーカーとして、
さらなる発展を目指します。
フクダライフテック北信越(株)
0120－159－303