歯ぎしり・寝言・暴れは レム睡眠行動異常

ぐっすりーぷ
Vol.14No.6
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　「歯ぎしり・寝言・暴れはＲＢＤ」
「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」

レム睡眠中は脳が賦活化されるので夢を見ながら眼球がキョロキョロと動きます（レムの語源）。どんな夢を見ても体が反応しないように、レム睡眠では眼球や横隔膜以外の全身の抗重力筋が脱力し、睡眠麻痺（金縛り）状態になります。レム睡眠行動異常症（ＲＢＤ）はレム睡眠中の脱力に必要な神経回路が破綻し、**歯ぎしり**（強い食いしばり）や**寝言**や**体の暴れ**（下肢が軽く動く程度から、粗雑な四肢・体幹の運動まで様々で、怪我の原因になる）といった睡眠中の異常行動が現れ、将来的にはパーキンソン病などに進行する疾患です。

左図の問診票でこの疾患が疑われたら、新潟市の**こばやし内科**や**こうの歯科**のすいみん医科歯科統合センターにご相談ください。（河）

あなたの睡眠は大丈夫？ その歯ぎしり、もしかして
レム睡眠行動異常症かも…簡単なチェックをしてみましょう！

歯ぎしり（睡眠ブラキシズム）チェックシート

①②のそれぞれで「はい」の数を合計してみましょう。
家族やベッドパートナーに協力してもらうのもおすすめです。

①	夜中に目が覚めた時に歯を食いしばっている	はい・いいえ
	起床時にあごに疲れや痛みがあったりする	はい・いいえ
	歯にひびが入ったり擦り減ったりしている	はい・いいえ
	舌や頬の粘膜に噛んだあとがつきやすい	はい・いいえ
	歯の詰め物、かぶせもの、仮歯がとれやすい	はい・いいえ
①で「はい」の数		／個
②*	とてもはっきりした夢をときどき見る	はい・いいえ
	攻撃的だったり、動きが盛りだくさんだったりする夢をよく見る	はい・いいえ
	夢を見ているときに、夢の中と同じ動作をすることが多い	はい・いいえ
	寝ている時にうでや足を動かしていることがある	はい・いいえ
	寝ている時にうでや足を動かすので、隣で寝ている人にケガを負わせたり、自分がケガをしたりすることもある	はい・いいえ
	夢を見ているときに以下のできごとが以前にあったり、今もある	
	・誰かとしゃべる、大声でどなる、大声でののしる、大声で笑う	はい・いいえ
	・うでと足を突如動かす／けんかをしているように	はい・いいえ
	・寝ている間に、身振りや複雑な動作をする	はい・いいえ
	・ベッドの周りの物を落とす	はい・いいえ
	寝ている時に自分の動作で目が覚めることがある	はい・いいえ
	目が覚めた後、夢の内容をだいたい覚えている	はい・いいえ
	眠りがよく妨げられる	はい・いいえ
	脳卒中、頭部外傷、パーキンソン病、むずむず脚症候群、ナルコレプシー、うつ病、てんかん、脳の炎症性疾患など神経系の病気を、以前患っていた、または現在患っている	はい・いいえ
②で「はい」の数		／個

＊ RBDSQ-J (Miyamoto T et al. Sleep Med 2009; 10(10): 1151-1154)

①で１個以上の「はい」がある場合は　▶歯ぎしり（睡眠ブラキシズム）の疑いがあります。

②で5個以上の「はい」がある場合は　▶レム睡眠行動異常症の疑いがあります。

①で歯ぎしり（睡眠ブラキシズム）の疑いがあり、かつ②で１個以上の「はい」があった場合は単なる歯ぎしりと考えずに日本睡眠学会の専門医療機関※でポリソムノグラフィーによる確定診断をお受けになることをお勧めします。

※日本睡眠学会のWebページより確認ができます。

監修：日本歯科大学大学院新潟生命歯学研究科全身関連臨床検査学講座　河野直先生
日本歯科大学新潟病院　睡眠歯科センター　河野正己先生

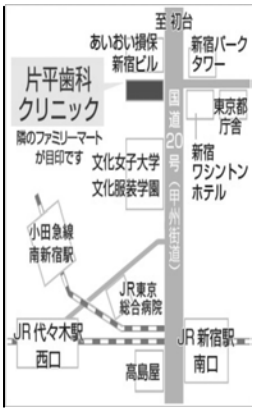
しょっぺ店の楽しみ方４３
旅情編「神戸 大阪ツアー 神戸編」

支援会会長　須田　和行

新潟バーベキュー協会会長格安航空券で１０数年ぶりに神戸・大阪旅行に行ってきました。午後新潟を出発し関空からフェリーとポートライナーで神戸三宮に渡り、夕方ホテルにチェックインして早速探していたクラフトビールのお店に向かいます。１軒目のお店は予約で忙しそうなので生ハムとビール１杯で次のお店に行き、お試しビール３種セットと焼き鳥でホッと一息入れました。三宮はさすが繁華街、夕方早い時間から人通りが多いです。そして次のクラフトビールのお店に行く前に関西と言えば立ち飲み、ということでおでんの牛すじ煮と豆腐、焼酎お湯割りで中休み。立ち飲みは気楽にサクっと飲めるのでいいですね。そして本命のお店に向かいます。

ちょうど空いていたカウンター席に陣取り、新潟から来たと言ったら「新潟ってどこだっけ」というスタッフとお客さんのリアクションにちょっとショックを受けましたが、その後で隣り合わせになった若い男性は毎年佐渡にダイビングツアーに行ってるという事で新潟ネタで話が盛り上がりました。若い店主は気さくな方で私が持っているビール検定１級や関西・新潟の話などで会話に花が咲き楽しく過ごせました。こちらではビールしか飲まなかったので店を出た途端に急にお腹が空き、近くの餃子店で焼き餃子、水餃子、生ビールと王道のラインナップで今夜の締め。

一晩で５軒のはしご酒と今夜も絶好調でしたね。久しぶりの神戸はコロナが５類になり戻ってきた中国人などインバウンド客で大賑わいでした。そして翌日は大阪へと向かいます。



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

The Good Sleep Archives (16)

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

－カタスレニア－

第３巻８号（2012年８月）

睡眠中のうなり、うめき声

カタスレニアはギリシャ語のカタ＝ようなもの、スレニア＝うめき、すなわち睡眠中にうめき声を発する病気です。これもまた睡眠時随伴症のひとつです。

普通のいびきは吸気時にかきます。往復いびきのひともいますが、呼気時だけのひとはいません。カタスレニアは呼気時だけ、いびきのようなうめき声（唸り声）をあげます。入眠して一時間半から三時間くらいして、２から２０秒ほどのうめき声が数十分の間隔で繰り返し起きます。いびきや無呼吸ほど睡眠障害がないため自覚するひとは稀で、ほとんどは家族の訴えで病気の存在を知ります。

この病気の原因はわかっておりませんが、周囲の迷惑以外の害はないと考えられております。しかしながら、てんかん、いびき無呼吸、喉頭喘鳴（多系統萎縮症）、寝言や行動異常（レム睡眠行動障害）と鑑別をしなければなりませんので、睡眠ポリグラフによる確定診断が必要です。

実際に、カタスレニアに睡眠時無呼吸症候群が合併しているひとも多く、まずは睡眠時無呼吸症候群の治療（マウスピース）を行なって、治療状態での睡眠ポリグラフでカタスレニアが消失したかどうか、レム睡眠行動障害が顕在化して来ないかなどを調べておく必要があります。実際に、シーパップやマウスピースだけでカタスレニアが消失する症例報告もあり、このことが、カタスレニアは睡眠呼吸障害の亜型であるという考えの証左になっております。もちろん反論もあり、いまだに決着はついてません。

（注：この記事は当時の知見です。日本睡眠学会編「睡眠学の百科事典（未発刊）」に事務局の茜先生が新しい知見を執筆しております）

今月の気になる医療ニュース

4190 NASH消失には生活介入＋最善の医療より肥満手術が効果的
4191 日本のてんかん有病率・発症率を解明、大規模レセプトデータで
4192 「話しながら歩く」が難しいのは忍び寄る認知症のサイン？
4193 処方カスケードを巡る社会システム上の課題とは
4194 高リスク糖尿病患者のMACE、NT-proBNPとhsTnTが関連
4195 アレルゲン食品早期導入、アレルギー予防も高脱落率
4197 パーキンソン病患者が非運動症状を主訴に来院したら＜後編＞
4198 USPSTFの糖尿病検診開始年齢引き下げで検出感度上がる
4199 血液がん、ウイルス／細菌暴露から発症に至る仕組みを解明
4200 高齢期の健康維持に、食事のタンパク質比率25～35%が有用
4201 病院で「緊急性なし」とされた摂食障害に、まさかウェルニッケ脳症
4202 スタチン使用者の中強度運動、筋損傷悪化させず
4203 小児扁桃摘出の術後出血発生率と関連因子
4204 早期パーキンソン病の治療と処方
4205 補体関連腎臓病の診断と治療
4206 糖尿病の合併症はセリンの欠乏が引き起こす
4208 心不全診療におけるNPの位置付け
4209 タウ高蓄積量、特に早期閉経とHT遅延女性に関連
4210原発性アルドステロン症の塩分制限、血圧と抑うつ症状を改善
4211 ナルコレプシー発症原因は「自己免疫反応＋感染」
4212 指紋画像で統合失調症を予測可能か
4213 腎機能障害と腎損傷、脳卒中再発と全死亡の独立危険因子
4214 「レムデシビル」で心機能の副作用が起こる仕組みを解明
4215 アレルギー性気道炎症、界面活性剤が誘因になると判明
4216 2型糖尿病患者のNSAID、心不全による入院リスクと関連
4217 肥満女性への減量手術で乳がん発症リスク低下
4218 39項目から成る質問票により自閉症スペクトラムを高精度で判別
4219 AIは専門スタッフよりも心疾患の検出能力が高い？
4220 睡眠中の歯ぎしりは食物繊維の摂取量と関連
4221 SNSの使い過ぎが摂食障害のリスクを高める可能性
4222 長時間の昼寝は心房細動リスクを高める？
4223 糖尿病100人に1人は「治る」、4.8万人の患者データから判明
4224 供血者の性別で輸血を受ける患者の生存率は変わらない
4225 1-3歳児のピーナツアレルギー、経皮免疫療法が有効
4226 乳がん死亡率推定に機械学習より回帰モデルが有用な可能性
4227 GLP-1ダイエットで「思わぬ健康被害も」 適正使用呼びかけ
4228 低用量降圧薬3または4成分配合剤、高血圧初回治療に有効
4229 閉塞性睡眠時無呼吸の眠気にsolriamfetolが相対的有効
4230 ChatGPT、患者の質問に質が高い共感的な回答を生成

編集後記

奥歯がどんどん抜けると嘆く患者に「寝言はないですか？」と問うと、「実は大きな寝言でお友達と旅行ができないんです」と。まさしくこの方は、本紙一面で紹介したレム睡眠行動異常症です。睡眠学者にとってレム睡眠には特別な興味があります。脱力を免れるのは外眼筋と横隔膜だけか？今年の日本睡眠学会のシンポジウムで茜先生が、嚥下関連筋も脱力を免れることを報告します。（河）

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