ぐっすりーぷ
Vol.14No.8
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

睡眠診療に役立つ
エコー（超音波）検査のいろいろ

エコー（超音波）検査は、体内の臓器や組織の状態を画像に映し出す検査です。放射線を使用しないので、被曝の心配がなく、痛みや苦痛がないので麻酔も不要、リアルタイムに観察できるので動態検査が可能です。また、安価で操作が簡単です。

私たちが睡眠呼吸障害分野にエコー検査を応用したのは１９９８年頃。この分野への応用は珍しかったので新潟大学大学報の一面を飾ることができました。病因診断の精度は、同時に研究を行っていたセファログラム検査に及ばなかったため、この検査は睡眠呼吸障害の合併症として注目されていた動脈硬化病変の評価と、それに伴う睡眠呼吸障害の病態変化を解明する研究に用いました（循環器科５８巻３号 ２００５年）。結果は、２２２例の睡眠呼吸障害の患者で内膜中膜複合体肥厚度（ＩＭＴ）が１．１ミリ以上の動脈硬化病変は２３．０％、同２ミリ以上の隆起病変は５．４％、さらに重症な石灰化病変は９．５％と３７．９％の症例に動脈硬化病変が観察され、睡眠呼吸障害が重症化するほど合併頻度が高くなることがわかりました。興味深かったのは、動脈硬化が重症化すると睡眠時の無呼吸時間が延長し、睡眠呼吸障害をさらに重症化させることでした。

もうひとつの応用は嚥下機能診断です。睡眠中は嚥下をしようとしても3割近くは失敗することが報告されました（ＳＬＥＥＰ ２０２２年）。そして、嚥下しそびれた汚染唾液を気管に吸い込んで咳やムセや誤嚥を繰り返し、しまいには誤嚥性肺炎を引き起こしてしまいます。学術的には睡眠中の嚥下を睡眠ポリグラフで評価するのですが、エコー検査でより簡単に評価する試みが行なわれております。

すいみん医科歯科統合センターでは、頸動脈エコーはこばやし内科クリニック嚥下機能エコーはこうの歯科医院が担当しております。

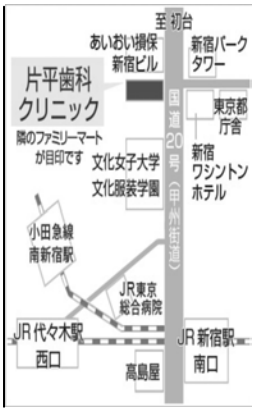
1面　「エコー検査のいろいろ」
「須田会長のしょっぺ店の楽しみ方」
2面　「気になる医療ニュース」
「思い出のぐっすりーぷ」

しょっぺ店の楽しみ方４２
「古町昼酒・はしご酒編」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会会長

連日の猛暑が続く新潟市ですが、そんな中お盆もほぼ休みなく働いた自分へのご褒美という事で古町まで飲みに行ってきました。今回はしょっぺお店ではなく、以前から気になっているお店という事で手始めは古町９番町の**「スタンドおだけ」**。

立ち飲みのお店ですが小綺麗な暖簾がかかった入り口と、清潔感のある店内は居心地良し。大好きなキリンビールとオヤジの大好物ポテトサラダでグイッと喉を潤します。平日の午後４時前にも関わらず店内は半分以上埋まってるとはさすがの人気ぶりですね。おすすめ品の黒板を見ると定番のお刺身や一品料理が並びますが、お店独自の味付けやソースがかかっていたりとセンスの良さが感じられます。締めにグラスのナチュラルワインを1杯頂いてこちらは終了。そして次はドイツビールを飲みに7番町の**「フェルケル」**へ。こちらでは小麦を使ったビールのヴァイツェンにダーク系のビールと、ドイツ料理の定番カリーヴルストを頂いたら気分はもうドイツです。そして3軒目に新しく西堀にオープンしたクラフトビールのお店に行こうと思ったら、なんと定休日。さてどうしようということで暫しさまよいましたが、知人が馴染みの8番町**「居酒屋せん」**に初めて行ってみました。女性店主と女性スタッフで切り盛りする小綺麗なお店で、注文した山椒入りシュウマイはピリッとした実山椒の爽やかさが癖になる美味しい肴。テキパキした仕事ぶりが好印象の居心地の良いお店でしたね。午後からゆっくりと楽しんだ久しぶりの完全オフ１人飲みで充実の1日でした。



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

The Good Sleep Archives (17)

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

― 子どもの睡眠 ―

第３巻10号（2012年10月）

守れ 子どもの睡眠 (2)

「守れ、子どもの睡眠」の第二弾は子どもに多い睡眠随伴症です。特に錯乱性覚醒や睡眠時遊行症や睡眠時驚愕症といった覚醒障害は小児では日常高頻度に遭遇します。それ以外にも、レム睡眠行動障害、歯ぎしり症や睡眠時遺尿症（夜尿症）なども問題です。

まずは**錯乱性覚醒**ですが、睡眠からの覚醒途中や覚醒後に絶叫して暴れたり泣き叫んだりする行動異常で、徘徊や恐怖は伴いません。深い眠り（徐波睡眠）から無理に覚醒させたりすると起こりやすく、なだめようとするとさらに興奮します。有病率は小学生で17％程度ですが、中学生以上で自然治癒の傾向があります。

次に**睡眠時遊行症**ですが、入眠してから3時間までくらいに、起きだして、明かりに向かって歩くとか、窓やドアに向かって歩き、そのまま外に出てしまうこともあります。また、ゴミ箱に放尿するなどの不適切な行動も多く見られます。この誘因は、特に睡眠時無呼吸症候群による断眠が有力ですが、その他にも、発熱、旅行、不慣れな環境での睡眠、ストレス、膀胱の膨張、騒音、光などによる断眠も誘因となります。

睡眠時驚愕症とは、睡眠中に突然、叫び声、悲鳴、強い自律神経症状（頻脈、呼吸促迫、皮膚紅潮、発汗、瞳孔拡大）と手足のつっぱりを生じる疾患です。誘因は睡眠時遊行症と同じですが、このようなエピソードが一晩に何回も起きるようですと、てんかんの可能性がありますので、その鑑別を目的に睡眠脳波検査を行う必要があります。（河）

続く

今月の気になる医療ニュース

4270 入院後血圧上昇の高齢者、強化降圧治療で有害事象増
4271 うつ病と炎症の関係
4272 心筋梗塞発症後の認知機能低下率は非発症者より高い
4273 梅毒急増の背景は？【梅毒はなぜコロナ禍で急増しているのか】
4274 COPD患者の生存率向上につながり得る治療標的が明らかに
4275 認知症のスクリーニング：「えっ! それで分かるの?」
4276 Long COVIDは5タイプに分類できる
4277 救急領域で必要な手技の基礎知識
4278 重症外傷患者に搬送前トラネキサム酸投与、転帰改善せず
4279 「適度な運動」で高血圧改善の分子メカニズム解明
4280 摂食症（摂食障害）
4281 色の変化で「感染を検知する縫合糸」
4282 大量飲酒は後年の筋肉量減少のリスクを高める
4283 格言「患者は嘘をつくと思って接するべき」の賛否は？
4284 「処方カスケード」の症例、4人に1人が経験あり
4285 非侵襲的検査は肝生検と同様にNAFLDの予後予測に有用
4286 梅毒を疑い、検査を施行することが大切
4287 偽痛風について～偽痛風発作を繰り返す高齢者
4288 そのゾルピデムは査定されますよ！
4289 米で流行「吸血鬼美顔術」の注意点
4290 新型コロナ流行が子どもの視力に与えた影響は？
4291 邦人男性のローカーボ食女性のハイカーボ食が死亡リスクを高める
4292 3分で睡眠改善、抱き枕「ハグビー」を用いた呼吸介入で
4293 格言「優しそうに見える患者にクレーマーが多い」の賛否は？
4294 「患者の歯の本数は、生活習慣病の数に反比例する」
4296 無症候性心血管疾患が糖尿病患者の死亡リスクを押し上げる
4297 どのような視覚障害が認知症に関係するのか？
4298 術中オピオイドの投与量増加で術後処方減少
4299 多くの人を悩ませる…「ADHD」は「いつまで続く」のか？
4300 脂肪肝が肝臓がん転移を促す仕組み
4301 記憶力の強化・低下に呼吸パターンが関与の可能性
4302 発作性上室性頻拍、etripamil自己投与で洞調律復帰速い
4303 ホットフラッシュに世界初の非ホルモン薬が登場
4304 DPP-4阻害薬の副作用に"類天疱瘡"
4305 気道閉塞性粘液栓のCT所見でCOPD患者の死亡リスクを予測
4306 認知症の各タイプ：介護者記入の質問票で生活状況を把握
4307 低用量アスピリンで高齢者の貧血発生率低下
4308 FDA、セマグルチドを含む未承認の薬剤に関する注意を喚起
4309 炎症を抑えればうつ病は治るのか

編集後記

睡眠呼吸障害の分野に私たちがエコー検査を応用したのは、今から25年前です。きっかけは睡眠呼吸障害患者の頸動脈に石灰化した動脈硬化が多いことを米国の歯科医師が発見したからでした。

睡眠中の嚥下未遂（失敗）の観察方法を発明し世界に報告した本紙主宰が、エコーでも嚥下未遂（失敗）を観察できるよう新潟大学大学院摂食嚥下リハビリテーション学分野で研究を重ねております。

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

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