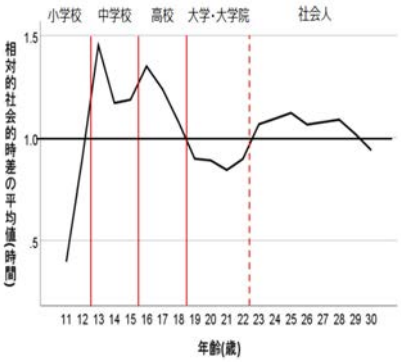
成長期の子供の睡眠、関連する疾患

新潟睡眠呼吸障害研究会（10月14日）に新潟県の中高生の睡眠実態を報告予定

新潟大学大学院摂食嚥下リハビリセンターとすいみん医科歯科統合センター

来る10月14日に開催される**第19回新潟睡眠呼吸障害研究会**（新潟大学 新潟医療人育成センター）にて、新潟大学大学院摂食嚥下リハビリセンターの河野 茜先生（医学博士（千葉大学））が新潟県民1070名を調査し、そのうち中高生にあたる191名の睡眠実態について報告します。河野 茜先生は全国のおよそ8万名の睡眠実態についても調査して2022年の日本睡眠学会でも報告しました。その結果は衝撃的で、社会的時差として表される睡眠不足は中学や高校に入学した年に著しく悪化することが示されました（図）。新入生として、慣れない通学路を登校するだけでも早起きしなければなりませんし、最下級生として参加する部活の朝練習でもさらに早起きを強いられることでしょう。こういった事実を、保護者や学校の先生方にお伝えしたいものです。



さて、2023年の睡眠の日に向けて日本睡眠学会理事長で久留米大学名誉教授の内村先生は、成長期の子供の睡眠の重要性について講演されました。その要旨は、**①子供の居眠りに警鐘、隠れた疾患も、②13歳児は米国の推奨睡眠時間より1時間以上短い、③睡眠時無呼吸症候群は身体発達の遅れも、④10代で好発するナルコレプシー、⑤神経発達症の児の多くが睡眠の問題を抱える、⑥学校から居眠りの指摘も、4割の家庭が対応せず**でした。これを受け、こばやし内科クリニックとこうの歯科医院が中心となる**すいみん医科歯科統合センターでは、新潟県唯一の睡眠専門クリニックの義務として**保護者や教員への啓発ならびに適切な睡眠教育を行なうことにしました。（河）

Vol.14No.9
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　「成長期の子供の睡眠」
「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」

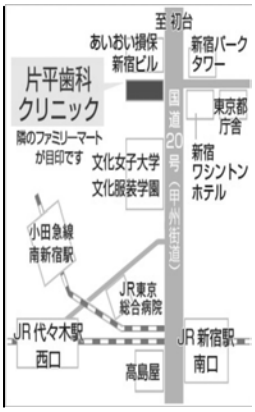
しょっぺ店の楽しみ方43
「山ニツ　おばちゃんの店編」

支援会会長　須田　和行

新潟バーベキュー協会会長

新潟市中央区の南側、山ニツの住宅街にある「おばちゃんの店」にお邪魔してきました。

店名から昭和の香りが漂っていて以前から前をよく通り気になっていたお店です。夕方早い時間に暖簾をくぐると外の看板にあるイラストそっくりの女将さんが笑顔でお出迎え。若干年季の入った感じのする店内はカウンターが8席、小上がりが3テーブル10席とこぢんまりした感じでご主人がカウンター内で調理担当です。まず瓶ビールで喉を潤しメニューを拝見し、カウンター内に貼られたメニューと黒板からお通しセットと辛子きゅうりをチョイス。「うちのお通しは人気ですよ」という女将さんの言葉通り、小鉢に盛られたイカ大根、茄子としとう煮、魚の唐揚げと私の大好物ばかりでなんと350円！しっかり手間をかけて作っているのがよくわかり美味しくいただきました。さてお次の飲み物は日本酒で常温を頼んだらコップになみなみと注いでくれました。こういうところが飲んべえのオヤジには嬉しいところですね。日本酒に合う肴ということで黒板のおススメにあったマグロ山かけと目刺しを注文。肴ができる間にこちらのお店は何年くらいやってるんですかと聞いてみたところ、最初は寿司屋だったのを居酒屋に変えて通算45年くらいになるわね、と女将さん。この間雑誌に取材されたのと言ってご常連で満員の店内が写った情報誌も見せてくれました。特別目新しい料理やお酒がある訳ではないですが、美味しい肴と居心地のいい店内、そしてカウンターで料理を作るお父さんと女将さんの雰囲気がとてもいいしょっぺお店です。



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

The Good Sleep Archives (18)

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

― 子どもの睡眠 ―

第３巻11号（2012年11月）

守れ 子どもの睡眠 (3)

「守れ、子どもの睡眠」の第三弾です。レム睡眠行動障害では通常レム時に抑えられるはずの筋活動が抑制されず患者は夢と同じ内容の複雑な行動を起こします。ただ小児は、成人に比べてレム睡眠に夢を見る事は少なく、１０歳前後にならないと成人のようにはなりません。代わりに小児では、レム睡眠行動障害のような行動の異常ではなくて、夢にうなされる状態の悪夢（ナイトメア）が多く認められます。この悪夢ですが、小児においても統合失調症の頻度が高いこと、性的虐待癖や心的外傷後ストレス障害の指標になりうることが考えられております。

　歯ぎしりも小児にはよく見受けられます。ある歯科医が歯ぎしりの有病率を調査したところ、小児期は１４～１７％、１０歳代や若年性人では１２％、若年～中年では８％、高齢者では３％でありました。一般的には、このように加齢にともなって有病率が減少するということは、致死率の高い疾患に見られることです。どう考えても歯ぎしりで致死率が高いとは思えません。これはひとえに、歯ぎしりは歯の音が出る疾患であるという固定観念により、このような調査結果を招いてしまったのです。歯が抜け歯周病で歯が緩んだりすれば音源がなくなるわけですから歯ぎしり音は出なくなります。でも、音がなくなったからといって歯ぎしりという異常運動がなくなったわけではありませんし、これがレム睡眠行動障害の症状かもしれないのです。歯ぎしりでも診断には睡眠脳波検査は必要であることをご理解ください。（河）

続く

今月の気になる医療ニュース

4310 小児急性副鼻腔炎は鼻汁の性状では細菌の有無を判断できない
4311 AIによる脳波の解釈、人間の専門家と同等レベル
4312 コロナ対応のルーティーン化が招いたヒヤリハット事例
4313 パーキンソン病の進行を抗がん剤オシメルチニブで抑制可能
4314 英国の子宮頸がん予防（HPV）ワクチン、1回接種に移行
4315 神経診察が「何となく」になっていないか
4316 格言「急性の腹部激痛は、必ず外科にコンサルしなさい」
4317 謎の腹痛と腹水、消化器内科医のヒントが突破口に
4318 「糖尿病」とあるのに処方されていない謎
4319 非機能性副腎腺腫、全死亡リスク上昇に関連
4320 αシヌクレインシード増幅試験法によりパーキンソン病を分類
4321 頭頸部扁平上皮がん、黒人や喉頭がんでCV危険因子保有リスク
4322 睡眠パターンの不良が喘息リスクの上昇と関連
4323 夜型の生活リズムは本当に寿命を縮める？
4324 遺伝子改変ブタから心臓異種移植の転帰
4325 更年期のホルモン補充療法で認知症発症リスク増？
4326 成人肥満者へのretatrutide、48週間投与で大幅な体重減少
4327 脳梗塞「9割再開通」時代の新たな課題
4328 急性腎障害、CKD患者の腎機能悪化と関連性低い
4329 2050年の世界の糖尿病患者数は13億人に達する可能性
4330 CRPを使いこなせ！
4331 認知症は精神疾患？ 神経疾患？ レカネマブの適応病名は？
4332 コロナ禍が明けて喘息増悪が増加
4333 双極性障害患者の服薬アドヒアランス不良の頻度と関連する要因
4334 口腔がん術後放射線治療の開始延長、OS不良と関連
4335 ヌーカラで成人の鼻茸を伴う慢性副鼻腔炎の適応追加を申請
4336 solanezumab、前臨床期アルツハイマー病の進行予防効果は？
4337 両親の喫煙、子の2・4歳時の収縮期血圧の高さに関連
4338 うつ病と肥満の関係
4339 頭頸部の身体診察 その1――眼の診察
4340 心房細動にパルスフィールドアブレーションが非劣性
4341 認知症の各タイプの鑑別
4342 ADHDが小児の骨折リスク上昇と関連
4343 心不全早期発見につながる新理論を構築、心臓の渦血流パタン
4344 “今さら”ではなかった四環系抗うつ薬の治療効果
4345 体内で溶解する植え込み型心臓デバイスの開発が前進

編集後記

注意欠陥・多動性障害児の２０～５０％、自閉症スペクトラム障害児の６５％が睡眠の問題を抱えるそうです。原因は前頭葉の側坐核の覚醒障害のことが多く、児童・思春期精神科と協力が重要です。

新潟県の中高生は全国に比べて睡眠障害が多いのか、第１９回新潟睡眠呼吸障害研究会で新潟大学の河野 茜先生が明らかにしてくれると思います。住みやすい新潟県は、都会ほど生活ストレスがないと思われるのですが・・。（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