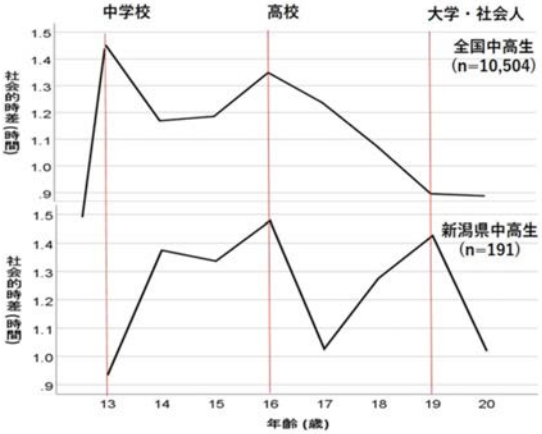
新潟県中高生の睡眠実態

去る10月14日に新潟睡眠呼吸障害研究会に新潟県の中高生の睡眠実態が報告された

先月号で予告した通り、去る１０月１４日に新潟大学医歯学総合病院新潟医療人育成センターで開催された**第１９回新潟睡眠呼吸障害研究会**に新潟大学大学院摂食嚥下リハビリテーションセンターの河野 茜先生（医学博士（千葉大学））が新潟県の中高生１９１名の睡眠実態について報告しました。その要旨は、睡眠時間が平日は６．５時間、休日は７．９時間と全国の中高生の平均に比べ短く、平日の睡眠中間時刻が前進する傾向がありました。睡眠障害の原因となる平日と休日の睡眠中間時刻の差、すなわち社会的時差は成人に比べて全国の中高生と違わず大きく、各年齢ごとに比較すると全国の中高生は１３歳、１６歳にピークを認めたのに対し、新潟県の中高生は１６歳と１９歳にピークが移動しておりました。この年齢は、中学、高校、専門学校、大学の新入生や新社会人に相当します。それぞれの新入生や新入社員が新たな環境で通学や通勤をするために早起きをしなければならなかったり、加入した部活動の朝練習で早起きを強いられることが原因ではないかと想像されました。睡眠障害や日中の眠気の原因となる社会的時差を小さくするには、個人に対する睡眠衛生学的な指導を行なう一方で、学校や会社側も始業時刻を遅らせたり、部活動の朝練習を制限したりする必要がありそうだとのことです。



ぐっすりーぷ
Vol.14No.10
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　「新潟県中高生の睡眠実態」
「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４４

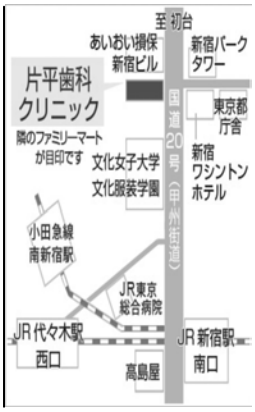
「亀田駅前バル訪問編」

支援会会長　須田　和行

新潟バーベキュー協会長

新潟市の郊外亀田駅前は車でよく行くのですが、今回電車で行く機会がありそれでは！ということで気になっていたお店のはしご酒をしに行ってきました。繁盛店と言うことで開店と同時に入店を狙っていたのが駅から歩いて数分の「やきとり泰三」さん。開店の5時ピッタリに着きましたがあれれ？電気がついていない。。。不定休となっていたけどもしや、と思いつつも数分待ちましたが全く気配無し。運悪くお休みに当たってしまったようですが、次に行こうと思っていたお店の開店まで３０分もある。ということで隣のラーメン屋さんに入りビールと鶏唐揚げで乾いた喉を潤しつつ時間つぶし。平日だとたまにこういう事があるんですよねぇ。さて時間になったのでもう一つのお店「亀田バルKOMARU」さんへ向かいます。

入店するとカウンター内には若い女性がお二人。４人がけテーブル３つとカウンター４席のこぢんまりとアットホームな感じのお店です。まずはおすすめメニューから白ワイン、ピクルス、ポテトサラダを頂きます。落ち着いたところで店主の女性とお話ししたら、こちらは開店して２年ほどとの事でまあ共通の友人が沢山。そのうちにカウンターも一杯になり、隣り合わせた地元の常連さんと生ハムと赤ワインをつまみつつ地元の居酒屋ネタなどで話が弾み、お酒やおつまみまでご馳走になってしまいました。地元にこういう気軽に立ち寄れるお店があると本当にいいですよね。やきとり泰三さんはまたリベンジで訪問することにして今回はお店を後にしました。



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

The Good Sleep Archives (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12号（2012年12月）

「守れ　子どもの睡眠」の最後のテーマです。先日の講演会でも多くの方が興味をお持ちでした体内時計（生体リズム）について説明します。私たち動物は脳の視交叉上核に中央体内時計があり、すべての臓器を構成する全ての細胞にある末梢体内時計をその支配下に置いております。これについては過去に説明しましたので、少し踏み込んだ位相反応に注目しましょう。

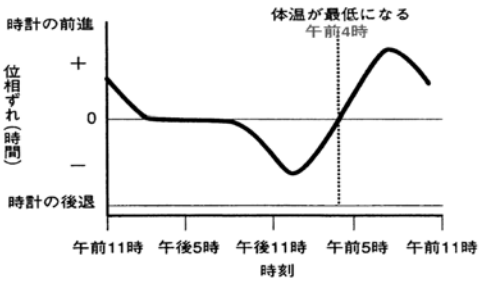
体内時計は一日よりも長い約25時間の周期を持っております。自然界の一日は24時間ですので、地球上で規則正しく生きて行くには、毎日1時間ずつ体内時計を早めなければなりません。どうやって、体内時計を調節するのでしょう。あなたの体のどこかに体内時計の針を動かすリューズが付いていますか、そんなものはないですよね。実は体内時計の針を動かすには、眼から入る光刺激で体内時計の時を刻む速さが変化するという性質を使うのです。早さばかりでなく、体内時計が変化する方向（前進するか遅れるかという方向）や量も光刺激を受ける時刻によって変化します。それを簡単に示したのが、位相反応曲線です。図のように、体温が最低になる午前4時が体内時計の基準時刻になり、この時刻よりも前に光刺激を受けると体内時計は遅れ、この時刻よりも後に光刺激を受けると体内時計は前進するという現象をあらわします。恒常的に夜中に光刺激を受ける人の体内時計は遅れて、位相の基準時刻が後退します。もし、体内時計が6時間遅れて基準時刻が10時になったら、起床してから10時までに受ける光刺激でも体内時計はさらに遅れることになります。そしていつの間にか、体内時計の昼夜が逆転して正常な昼間の生活が送れなくなってしまいます。深夜のテレビ、PC、携帯電話の画面による光刺激がきっかけで取り返しのつかないことになるのです。

子どもの睡眠シリーズの最後のメッセージは、「守れ　子どもの体内時計」です。深夜、夜半や未明の光公害こそ体内時計の敵なのです。河

守れ 子どもの睡眠（4）

ヒトの典型的な位相反応曲線(PRC)

Kreitzman（本間徳子訳）



今月の気になる医療ニュース

4348 低強度赤色光を用いた近視進行抑制の有効性と安全性
4349 ChatGPTが有用な術後指導を提供する可能性
4350 愛犬、愛猫に咬まれたときの適切な対応
4351 免疫性血小板減少症と単純性紫斑/老人性紫斑の鑑別
4352 出生前ステロイド投与で児の重篤感染リスクが上昇
4353 不明熱と足の疼痛、原因を探る点と線
4354 頭頸部の身体診察 その4――頸動脈・甲状腺の診察
4355 直腸がん「術後縫合不全」低減に蛍光剤ICGを用いた血流評価
4356 成人の胸腺摘出、全死亡率とがんリスクが上昇
4357 運動と睡眠の双方が認知機能にとって大切
4358 明らかになったMREによる肝線維化ステージ判定基準
4359 心不全の予後改善にはトラセミドかフロセミドか？
4360 肺の身体診察 その1――視診・触診
4361 毎月のCT検査って本当に必要ですか？
4362 脳卒中後の高血糖により認知機能低下が加速する可能性
4363 CGRP関連抗体による片頭痛の予防
4364 SMCメガネによる小児の近視進行抑制効果は？
4366 子宮内膜症の原因は細菌の可能性
4367 双極性障害治療の再入院リスク低下に関するリアルワールドデータ
4368 COPDへのドライパウダー吸入器、先発品と後発品で効果同等
4369 “酸素”に注目――ICU患者における至適動脈血酸素レベルは？
4370 肺の身体診察 その2――聴診
4371 肝障害発症も生化学検査結果を確認せず対応遅れる
4372 微小血管狭心症、冠請脈圧上昇で微小血管抵抗が減少
4373 鉄欠乏合併心不全には鉄剤投与の検討を
4374 肺結核の家庭内接触者、栄養補助で結核罹患率低下
4375 週1回のインスリン注射が2型糖尿病治療を変える可能性
4376 急性心筋梗塞患者の機能的虚血に対する血行再建の有用性
4377 長く続く咳の診断・治療
4378 肺の身体診察 その3――打診、聴打診、声音振盪
4379 上咽頭がん検診のマーカー、抗BNLF2bトータル抗体が有望
4380 匂いを繰り返し嗅ぐと「好み」から「経験的価値」に更新される仕組
4381 簡易な認知テスト（2）軽度認知障害MCIを見つけよう
4383 高齢者の低用量アスピリン投与で貧血が増加
4384 「安易な飼育が咬傷やひっかき病を招く」ペット飼育に指摘
4385 研修医時代に極めた格好よくアンプルを切る方法
4386 今こそ本気で下気道感染に向き合う

編集後記

社会的時差が1時間以上大きくなると何らかの睡眠障害が認められます。全国中高生では13歳と16歳で、新潟県中高生は16歳と19歳に社会的時差大きいことがわかりました。

社会的時差が大きくなかった中学校新入生への睡眠衛生教育は奏効しているようでした。しかし、社会的時差が大きいままだった高校、専門学校、大学の新入生や新社会人に対する睡眠衛生教育に課題を残しました。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