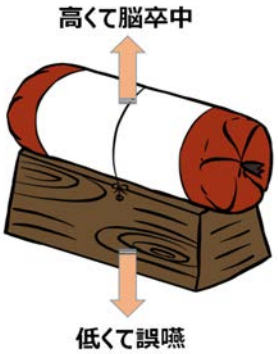
ぐっすりーぷ
Vol.15No.4
SAS支援会

〒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

枕の高さで、脳卒中に！

江戸時代の社会では、身分制度が厳格で、枕の高さも上流階級の人々はより高い枕を使っていました。一方、庶民の枕は低く、低い枕で頭を低くして、上流階級との身分差を示していたと言われています。そして、高い枕を使うことで、血流が良くなり、頭痛や肩こりなどの症状を軽減し、呼吸がしやすくなったり、睡眠の質が向上すると考えられていました。しかし、現代の考え方は少し異なってきています。注目すべきは、脳を栄養する椎骨動脈（ついこつどうみゃく）です。この動脈の狭窄、閉塞、解離により、脳梗塞や脳出血、クモ膜下出血を引き起こすことは有名で、動脈乖離の頻度は大動脈に次いで大きいと知られています。

最近、国立循環器病研究センターから、脳卒中の原因の一つである特発性椎骨動脈解離は、枕が高いほど発症率も高く、「殿様枕症候群」という新たな疾患概念が提唱されました（European Stroke Journal）。この研究では、高い枕と椎骨動脈解離の関連性について、首の屈曲が全体の3割程度を媒介し、寝返りなどの際の頸部の回旋が加わることで、発症に関連する可能性が示唆されています。



枕の高さと上気道の関連を研究している私たちにとって、高すぎる枕の害は気道を狭窄させて無呼吸を引き起こす点で大いに納得できます。しかし、それだけで低い枕が良いと断定し、推奨することはできません。というのは、低い枕は首を伸展させ気道の開存性を高める一方で、舌骨を相対的に下げて嚥下を障害し誤嚥のリスクを高めるからです。

安全な枕の高さを決定する際には、頸椎のアライメント、気道径、舌骨の高さを考慮することが重要となります。これらは、椎骨動脈解離、睡眠時無呼吸、誤嚥を減らすために必要な要素なのです。

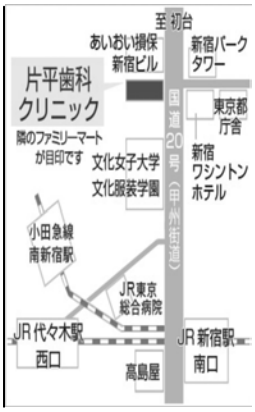
1面　「枕の高さで、脳卒中に」
「須田会長のしょっぺ店の楽しみ方」
「気になる医療ニュース」
「思い出のぐっすりーぷトピックス」
2面

しょっぺ店の楽しみ方　番外

「仙台・松島旅行　後編」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会長

仙台旅行の二日目は、ＪＲ仙石線に乗って日本三景のひとつである松島へ向かいました。仙台駅から各駅停車のローカル線に揺られること約４０分で松島海岸駅に到着しました。そのとき、４０数年前に仙台を訪れた際に泊まった高台にある旅館を思い出しました。早速、風景を眺めながら、お土産屋さんや食堂が建ち並ぶメインストリートを約２０分間散策しました。目指す海鮮系の物産館に到着し、牡蠣を食べようと思いましたが、海鮮丼も行列、牡蠣小屋も行列で、30分以上待つという表示がありました。平日の昼間でしたが、春休みということもあり、若者や海外からの観光客も多く、仕方がありませんでした。別の牡蠣小屋でも予約が必要と言われ、再び来た道を戻りながらランチのお店を探し始めました。ようやく入店できたレストランで一息つき、まずはビールで喉を潤しながら窓越しに松島の風景を眺め、料理の到着を待ちました。待つことしばらく、とうとう来ました、牡蠣定食です！焼き牡蠣、牡蠣フライ、牡蠣鍋という牡蠣オールスターズの揃い踏みで、早速熱々の牡蠣フライを頬張ると、じゅわっと口の中に牡蠣の旨味が広がりました。次に焼き牡蠣は、ふっくらとした大粒の身で、牡蠣の香りが鼻腔をくすぐり、フライとはまた違ったシンプルな美味しさを楽しみました。最後に、牡蠣鍋に火を入れてじっくりと味わいました。帰り道では、牡蠣カレーパンというものを見つけ、ランチを食べたばかりなのにまた購入しました。どれだけ牡蠣が好きなんでしょう。その後、仙台駅でずんだ餅などの仙台土産をクーポンを使ってお得に購入し、大宮経由で新潟に帰りました。お得な切符と仙台割を使って約半額で旅行した仙台は、今回も美味しい飲食を楽しむことができる旅でした。



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

The Good Sleep Archives (23)

いびき　歯ぎしり　寝言

平成２８年版Medical Diaryへの寄稿文

第６巻9号（2015年9月）

⑷　寝言と歯ぎしりは「レム睡眠行動障害」

寝言と歯ぎしりはレム睡眠行動障害という聞きなれない病気と関係があります。歯ぎしりは「子どもの時分にあってもどうせ大人になれば消えるもの」と信じている人も多いと思います。それは、今まで研究してきた歯科医らがカリカリと音が出るものだけを歯ぎしりと考えたからです。しかし、歯がゆるんで音を出せない場合もあれば、食いしばりのように音がでない歯ぎしりもあります。問題は、睡眠中に歯ぎしりが起こること自体です。音が出ないから、歯がなくなったから治療しなくていいというわけにはいきません。さてレム睡眠（体の休息）をご存知でしょうか。睡眠には９０分の睡眠サイクルがあり、先行するノンレム睡眠（脳の休息）の後に現れるのがレム睡眠です。この睡眠の目的は、夢を見ながら記憶の整理を行うことにあります。下等な動物でも、前日に見つけた餌のありかをレム睡眠を通じて反復学習して、翌日も餌にたどりつけるのです。レム睡眠では激しい内容の夢も見ますので、夢に応じて体が動かないように制御（金縛り）されております。したがって、夢を見て歯ぎしりをしたり寝言を言ったり体を動かしたりすることはできません。しかし、できない筈ができてしまうのが、このレム睡眠行動障害なのです。レム睡眠行動障害は脳自体の病気で、αシヌクレイン脳症を発症して１０年以内に５０％の患者がレビー小体型認知症、パーキンソン病、多系統萎縮症という恐ろしい病気を引き起こします。歯ぎしりは様々な病気と関連する複雑な症候群であるため精神科、神経内科、歯科、心理学など多くの分野の学者が研究してきました。しかし、重大な疾患の初期症状とわかった以上は、科学的な診断技術を持つ睡眠学者が診断や治療の中心となります。歯ぎしりや寝言を軽く考えないで、どうか睡眠歯科学の専門家のもとで睡眠脳波による診断を受けてください。

河野茜 NERUZO vol 11, 2019

今月の気になる医療ニュース

4568 慢性痛治療の第一目標は「痛みの軽減」ではない！？
4569 胃の切除は要チェック！
4570 未治療CKDの深刻なリスク
4571 アッペのエビデンス創出から何を学ぶ？
4572 手術室におけるブリーフィング
4573 「医師としての本質的な能力」を往診で磨く
4574 ５種混合ワクチン相次ぎ発売
4575 黄色ブドウ球菌菌血症は治療途中で経口スイッチ可能か
4576 アルツハイマー診断の6-18年前に各種バイオマーカーが変化
4577 発達障害の問診その2～背景情報を集める～
4578 そのまま退院サマリーになるようなカルテを書く
4579 6歳まで持続する牛乳アレルギー、約半数は12歳までに耐性獲得
4580 ドラベ症候群の進行性歩行障害、レボドパによる改善を確認
4581 軽症の急性虫垂炎：本当に抗菌薬治療でよいのか
4582 光免疫療法における注意すべき有害事象：疼痛とその管理
4583 不妊治療時の排卵誘発剤は受精卵への悪影響なし
4584 医薬品供給不安「診療に集中できない」
4585 自分が麻酔した患者、言い訳はグッとのみ込む
4586 妊娠中の女性の片頭痛治療
4587 拡がる医薬品供給不安、怠薬で病状悪化も
4588 「造影剤でショック」との記載あるも造影CT検査しコードブルー
4589 エビリファイ持続性水懸筋注用は双極症の再発予防に有効
4590 コロナで自己免疫性炎症性リウマチ性疾患リスクが上昇
4591 清潔になって患者が増えた」は単純すぎ
4592 腎臓学会が紅麹製品の腎障害実態調査を開始
4593 妊娠中の女性の片頭痛治療
4594 子の食物アレルギーは親の育児ストレスを増加させる
4595 紅麹製品関連の腎障害、3日で47件の情報提供
4597 SGLT2阻害薬、糖尿病関連腎臓病の進行を抑える新たな仕組
4598 多種の精神・神経疾患に共通して「脳の乳酸増加／pH低下」
4599 超加工食品への曝露増加で有害健康転帰リスク上昇
4600 マイクロプラスチックは心血管リスク上昇と関連
4601 妊娠中の女性の片頭痛治療（4）
4602 肥満症治療薬のチルゼパチドで肥満者の血圧が低下
4603 紅麹による健康被害、考えられる原因
4604 統合失調症に対する抗精神病薬への45種類の併用薬の有効性

編集後記

枕の高さを医学的に分析した国立循環器病研究センターの論文を一面に紹介しました。枕の高さというと、まさか、値段が高いのかなと思った方はおりませんでした？**睡眠歯科**では椎骨動脈乖離をＭＲＩで検索しない代わりに、セファログラムで頸椎を観察します。頸椎は軽い前弯が正常なのですが、ストレートネックや頸椎の後弯で回転性のめまいなど椎骨脳底動脈循環不全の症状をしばしば経験します。河

本紙のホームページが大きく変わりました

http://sleptwell.jp/

① 睡眠障害自動診断（その場で結果がでます）
② 本紙のバックナンバー（第１号から全号）
③ コミック『いびき症三兄弟』（全巻）
④ 好評いただいたトピックス集
⑤ 睡眠に関する耳より情報や豆知識

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