ぐっすりーぷ

Vol.15No.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

成人肺炎診療ガイドライン2024

睡眠時無呼吸は誤嚥性肺炎のリスクと認識されたか？

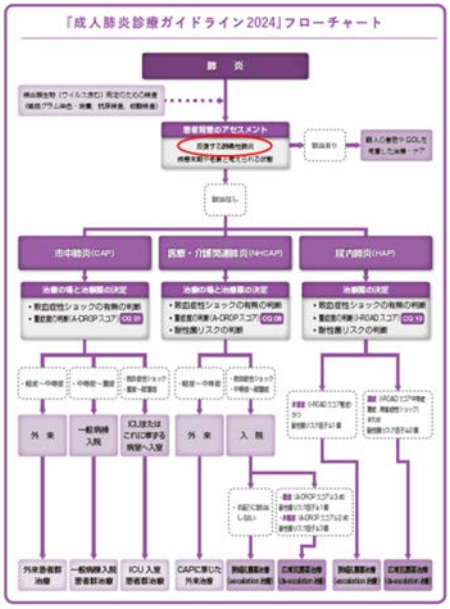
２０２４年に日本呼吸器学会の成人肺炎診療ガイドラインが改訂された。市中肺炎、医療・介護関連肺炎、院内肺炎のどの肺炎分類でも誤嚥性肺炎を多く認めることから、すべての肺炎で誤嚥性肺炎の可能性を検討する必要であると明示された。

しかし、発症原因の誤嚥を可視化して客観的な指標を設定することは困難であるため、誤嚥リスクの有無で誤嚥性肺炎を診断しなければならない。

誤嚥性肺炎のリスクは、誤嚥を生じるリスク（誤嚥リスク）と誤嚥から肺炎を生じるリスク（肺炎リスク）に分けられる。前者（誤嚥リスク）は、嚥下機能障害として全身衰弱、長期臥床、脳血管障害、慢性神経疾患、経管栄養、頭頸部手術、鎮静薬、睡眠薬、抗コリン薬、胃食機能不全として胃食道逆流が挙げられる。後者（肺炎リスク）は、気道クリアランス能低下を起こす喘息やＣＯＰＤなどの慢性気道炎症性疾患や様々な原因による免疫能低下が挙げられている。

どういうわけか、今回の改訂で、睡眠時無呼吸症候群が誤嚥性肺炎のリスクに挙げられていなかった。しかし、睡眠時無呼吸症候群が誤嚥性肺炎のリスクであることは疫学調査でも示唆され、基礎研究や臨床研究でも、同症候群による咽頭粘膜の機械的な炎症が嚥下閾値を劣化させたり、激しい吸気で下垂した喉頭が嚥下機能を低下させたりして、誤嚥しやすくなることが証明されている。さらに、同症候群による睡眠不足や酸素不足が免疫能を低下させ肺炎を起こしやすいことも知られており、この症候群こそ、誤嚥性肺炎の核心的リスクであると考えられている。

もしも、睡眠中に咳き込んだりムセたりして誤嚥が疑われたら、いびきや睡眠時無呼吸の診断や治療を受けて、誤嚥性肺炎を予防することをお勧めしたい。



1面
「成人肺炎診療ガイドライン」
「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

「ヨーロッパ合唱旅行前編」

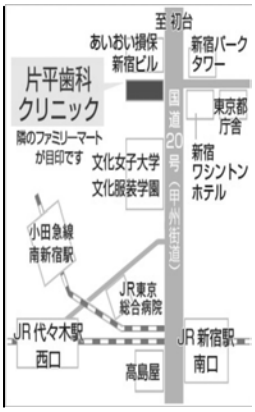
支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会長

先日、オーストリアのチロル合唱祭に出演するため、私の所属する合唱団員と一緒にミュンヘンからチロル、そしてザルツブルクへと旅しました。羽田からの14時間半のフライトでミュンヘンに到着したのは現地時間の夕方5時。ホテルに移動しましたが、日本時間では夜中の0時でした。それでも、ホテル隣のビアハウスでビールとソーセージで乾杯！本場ドイツビールの美味しさに感激しました。

翌日は雨の中、ミュンヘン市内観光を楽しみました。新市庁舎や聖母教会などを巡り、合唱団の先生の友人からミュンヘン名物の白ソーセージ「ヴァイスヴルスト」とビールをご馳走になり、大満足でした。午後からは映画に出てくるようなアルプスの風景を眺めながら、電車で2時間ほど移動して合唱祭の開催地近くのスキーリゾート、キッツビュールに宿泊しました。ホテル近くのイタリアンレストランでピザとビールで前祝いをしました。

そして翌日は合唱祭本番。季節外れの大雨で開催会場や出演時間が急遽変更になるなどドタバタでしたが、無事にステージに上がりました。日本の歌「ふるさと」や「夕焼け小焼け」、そして野ばらや最後の乾杯の歌をドイツ語で歌うと、２００人ほどの会場の皆さんも一緒になって大合唱。立ち上がっての拍手と大歓声で感激し、出演を終えました。国は違っても歌で繋がれることは本当に素晴らしいし、長旅でチロルまでやってきた甲斐がありました。

その後、ザルツブルクに移動し、近くのビアレストランでビールと美味しい豚肉料理で疲れを癒やしました。



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

The Good Sleep Archives (25)

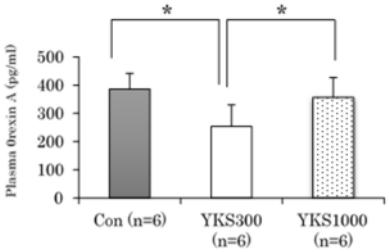
漢方薬「抑肝散」がオレキシンの分泌を抑制する

片平治人先生（支援会東京支部）医学博士論文

第8巻3号（2017年3月）

研究概要

今回は、私が昭和大学大学院（医学部生理学講座生体制御学部門）で研究した漢方薬「抑肝散」についてお話します。この漢方薬は中国明代の医学書「保嬰金鏡録 ほえいきんきょうろく」が原典とされる漢方薬で、７種の生薬から成り、小児のかんの虫や夜泣き、神経症、不眠症の他、認知症の症状にも効果があると言われています。通常群れをなすラットを単独で飼育し社会的孤立ストレスを与えると攻撃性などのストレス反応とストレス誘発に関与するオレキシンが増加しますが、私は、漢方薬である「抑肝散」を与えストレス反応（攻撃性と副腎皮質ホルモン分泌の亢進）とオレキシンの分泌を抑える効果があることを世界に先駆けて発見しました。ストレスのないラットでもちょうどよい量の（至適容量）の「抑肝散」を与えると、オレキシンが減ることも確認しました（左図）。オレキシンには覚醒を維持する働きがあることがわかっておりますので、このオレキシンを抑制する（効かなくする）新たな睡眠薬が巨額を投じて開発されました。それがベルソムラという睡眠薬です。今回の研究で、従来から使われている「抑肝散」にも同等の効果が期待できることがわかりました。



この研究から「抑肝散」は、そもそもの対象である認知症ばかりでなく、複雑化した社会にまん延するストレスや不眠にも効果が期待できそうです。その意味においても、現代社会のニーズに合った漢方薬と言えるのではないでしょうか。

片平歯科クリニック　片平治人

今月の気になる医療ニュース

4641 肥満症治療薬をめぐる諸問題と新薬開発の展望
4642 セーター越しに聴診器…本当に診察していますか？
4643 コロナ後遺症、不定愁訴に隠れた「動悸」
4644 格言「慢性疾患患者であっても、毎回初診と思って臨め」の賛否は？
4645 不安定プラークの予防的PCI、薬物単独より有害心事象減
4646 カフェイン摂取で不安リスクは高まるのか
4648インフルエンザ脳症、大量蓄積のウイルスタンパク質制御で治療
4649 糖尿病合併NAFLDの第一選択薬は何か？
4650 鉄欠乏性貧血について非血液専門医が知っておくとよい知識
4651 RSウイルス感染で入院の高齢患者、急性心イベントリスク上昇
4652 高齢心不全患者の予後予測に「ベンドニア」の有無が重要と判明
4654 認知症の興奮・過活動への抗精神病薬に要注意
4655 家族への発達障害の説明と早期介入
4656 日本人の脳卒中、低体重は転帰不良・過体重は転帰良好
4657 日本人糖尿病患者でのSGLT2阻害薬のベネフィット
4658 進行頭頸部がん患者における放射線療法の栄養効果比較
4660 90歳以上の選択的耳鼻咽喉科手術リスク
4662 「一晩徹夜しても意外に元気」なワケ
4663 上咽頭がんにおける全頸部予防照射は必要か？
4664 medication “underuse” headache（MUH）
4665 症状のない細菌尿：尿路感染症として治療していませんか？
4666 等カロリーの時間制限食と通常食では体重変化に差なし
4667 血液検査は正常っぽいのに、なぜか出血しやすい患者
4668 血液検査で大腸がんを83%の精度で検出
4669 「混合診療と保険外併用療養は全く異なる」日医が混同をけん制
4670 胃がんと生体リズム
4672 米大統領候補者の脳に「死んだ虫」
4673 心房細動へのジルチアゼム使用を再考した報告
4674 AFのアブレーション、HFpEFの心不全イベント抑制は限定的か
4675 SGLT2阻害薬でCKD合併患者の透析・心血管リスクが低下
4676 コロナよりもインフルエンザの方が脳への影響が大きい
4677 「伝播性」アルツハイマー病の手掛かりが初めて脳で確認される
4678 認知症終末期の嚥下機能を強化する非薬物療法と薬物療法
4679 術後放射線療法の有効性が高い早期口腔舌扁平上皮がん患者
4680 簡便で安い「シーネ固定」をおすすめする3つの理由
4681 起立性調節障害
4682 「不思議の国のアリス症候群」と片頭痛の関係

編集後記

新しい睡眠薬であるオレキシン受容体拮抗薬（ベルソムラ・デエビゴ）の補助として「抑肝散」を使用することがあります。片平博士の基礎研究は、臨床に対する洞察を提供してくれました。

シーパップを使用する患者で、がんなどの他病死を除くと、死因として多いのは誤嚥性肺炎と心不全です。これはCPAPを20～30年間使い続けた超高齢患者に多く、中高年齢の患者は、予防措置を怠らなければ心配する必要はありません。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