ぐっすりーぷ

Vol.15No.7
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
「日本睡眠学会年期学術集会」
「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

日本睡眠学会第48回学術集会
2024年7月18－19日

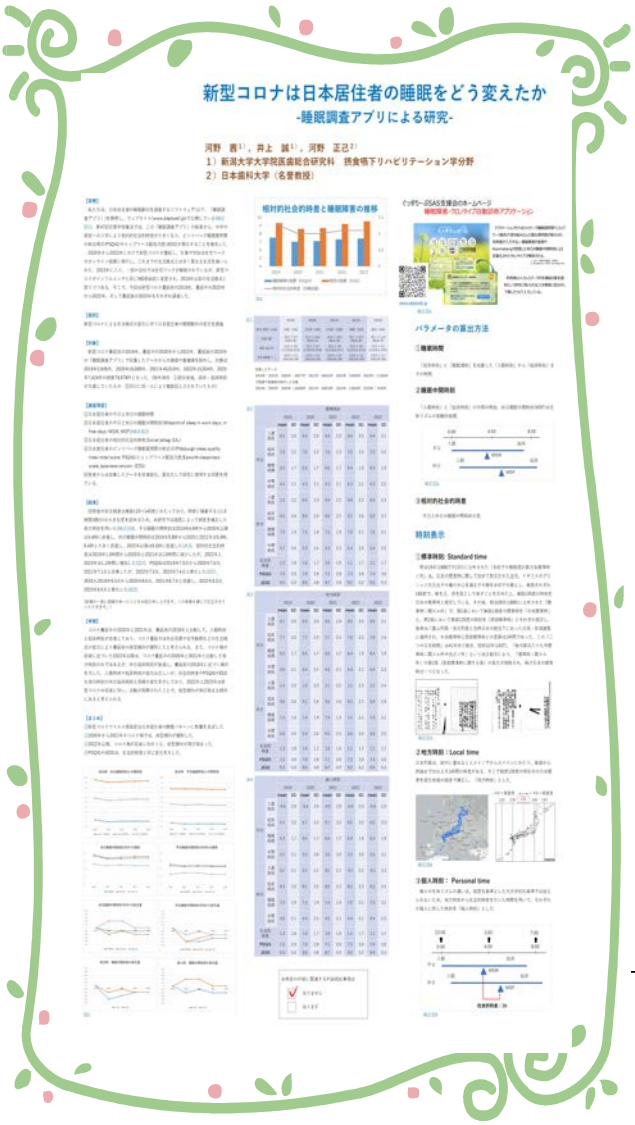
去る7月18-19日に横浜市のパシフィコ横浜ノースで日本睡眠学会第４８回定期学術集会が開催されました。

トピックス1

コロナ禍にぐっすりーぷホームページで渉猟された９４，５８４件の睡眠データから「コロナ禍によって日本在住者の睡眠がどのように影響されたか」を新潟大学の河野 茜先生が解析して報告しました（左図）。興味深いことに、コロナ禍では日本在住者の社会的時差が減少して睡眠が改善し、コロナ禍が過ぎると再び悪化していたことがわかりました。実はコロナ禍の方が良い睡眠が摂れていたのです。

トピックス2

体内時計が遅れて遅寝となってしまい、朝早く起きられなくなったり日中に異常に眠くなったりする睡眠相後退症候群。その治療薬に**アリピプラゾール**が推奨されました。やっと効果的な治療法が見つかりました。



しょっぺ店の楽しみ方 番外

「ヨーロッパ合唱旅行後編」

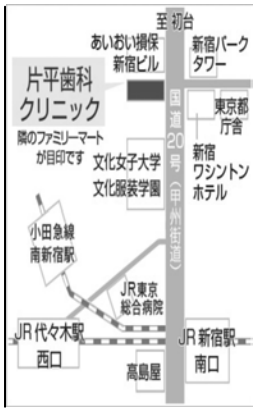
支援会会長　須田　和行

新潟バーベキュー協会長

ザルツブルクでは、朝から半日かけて市内観光を楽しみました。映画「サウンド・オブ・ミュージック」のロケ地として有名なミラベル宮殿で、ホーエンザルツ城をバックに記念撮影を行いました。

ノッケルンを味わいました。ふわふわと焼き上げられたメレンゲはとても美味しかったです！ザルツブルク大聖堂などを散策しながら、ケーブルカーでホーエンザルツ城に登り、市街を一望するパノラマ風景を満喫しました。帰りはトロリーバスで駅へ向かい、約２時間後にミュンヘンに到着しました。夕方、地下鉄と徒歩で約２０分かけて王立醸造所ホフブロイハウスへ向かいました。１０００席もある店内はすでに大賑わいで、早速１リットルも入る名物のマースジョッキで乾杯しました！巨大な塩パンのプレッツェル、骨付き豚をローストしたシュバイネハクセ、白アスパラのサラダを味わいながら、ビールが進みました。結局、２．５リットルも飲んでしまいました。生演奏で流れる乾杯の歌に合わせて皆で歌ったり、帰り際にはアメリカからの旅行者と話をしたりと、国際交流も楽しめたミュンヘン最後の夜でした。翌朝、ミュンヘンを出発し、１２時間半のフライトで早朝の羽田に無事到着しました。帰りの新幹線では、久しぶりの海鮮駅弁に舌鼓を打ち、缶ビールで喉を潤した後は、速攻で爆睡しました。日本に帰ってきたときの安堵感はとても強く、安全な日本の良さを改めて感じた旅でした。

その後、徒歩でモーツアルトの生家がある旧市街のゲトライゼガッセを散策し、有名なカフェモーツアルトで名物のザルツブルガー・



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

The Good Sleep Archives（26）

「低位舌（ていいぜつ）の病態と病因」

北村雄樹（キタムラ歯科医院（新潟市））
片平治人（片平歯科クリニック（東京都渋谷区））

第8巻9号（2017年9月）

¶1　低位舌ってどんな病気？

舌が口蓋（こうがい）の粘膜から離れた状態を低位舌といい、子供から大人まで年齢を問わずに発症します。さほど重大な病気には思えないかもしれませんが、重症の場合は「のどのつかえ」「誤嚥（ごえん）性肺炎」、そして「睡眠時無呼吸症候群」などの原因になります。

東京消防庁によると「過去5年間で餅などをのどに詰まらせて救急搬送された方は毎年１００人前後おり、その多くの方が65歳以上の高齢者」と報告されております。この中には、低位舌が原因であった事故が多々含まれていると思われます。

「睡眠時無呼吸症候群」では低位舌が、肥満で肥大した舌と同じように気道を狭くして、無呼吸を悪化させます。その影響は肥満者ほど受けやすい傾向がありました。

先々月開催された第４２回日本睡眠学会で低位舌の典型的な症例を報告しましたところ（本誌八巻八号）、学会に参加した専門家の間でもまだ危険性が十分に認識されていなかったため、多くの先生方の関心を集めることができました。

¶2　低位舌の原因はなに？

上顎が狭くて口蓋に舌が届かないとか舌のスジが短いとかの構造的な原因もありますが、殆どは口呼吸や喫煙などによる機能的な原因です。また肥満で舌が肥大して舌を支える舌骨上筋群がハンモックが緩むように弛むと、舌や舌骨が下垂してしまうことがあります。

その結果、嚥下機能が障害され、のどをつかえさせたり、正常に飲み込むことができなくなってしまいます。特に女性では更年期や閉経の時期にこの傾向が強くなりますので、定期的に低位舌のチェックが必要です。

セルフチェック十二項目

A群
- □舌の周りに歯型がつきますか？
- □舌の正中がくぼんで平たいですか？
- □舌小帯（舌のスジ）が短いですか？

B群
- □舌っ足らずで滑舌が悪いですか？
- □クチャクチャ食べる音を出しますか？
- □誤嚥や誤嚥性肺炎の経験はありますか？

C群
- □口呼吸ですか？
- □口が乾きやすいですか？
- □口臭や歯周病はありますか？

D群
- □嚥下時に舌が口蓋まで届きますか？
- □口蓋に舌を貼り付け維持できますか？
- □水を口に含んで「イー」の口で唇を開けこぼさずに飲み込めますか？

判定

一項目でも当てはまれば低位舌の可能性があります。すべての群で一項目以上当てはまる場合は確実に低位舌です。

編集後記

睡眠に関連する全国規模の学会は日本睡眠学会と日本臨床睡眠学会があります。発足は日本臨床睡眠学会が後進ですが、最近の趨勢は凄まじく頼もしい存在です。

新規シーパップの離脱率が本邦では3ヶ月で３０％と報告されました。これを聴いたフランスの教授が「さすがに日本人は優秀だ、フランス人の離脱率は3ヶ月で50％だ」と発言しました。睡眠時無呼吸の最も優れた治療法はシーパップだとシーパップ業者が言うのですが・・河

今月の気になる医療ニュース

4685 リラクゼーションで授乳量とウェルビーイング改善
4686 高プロラクチン血症は乳がんリスクを高める
4687 うつや気滞に効く漢方は？
4688 IBSの症状を、抗アレルギー薬「トラニラスト」が改善させる可能性
4689 双極症患者の気分エピソードの極性やその特徴
4690 通常の治療法では慢性痛には歯が立たない
4691 免疫電気泳動を戦列艦の戦いで解釈する
4692 急性期脳卒中、救急車内での降圧で機能的転帰改善せず
4693 「性差」研究が社会に果たす役割
4694 四つん這いで「なんだよー」と叫び続ける患者、意外な改善策
4695 心臓が「19時間停止」後、再び動き出した
4696 「運動をすると赤い発疹が出て、痒くなります」
4697 認知症の不眠への薬物療法のコツ
4698 糖尿病性足病変が再発する要因と予後を検討
4699 発達障害の睡眠～乳幼児編～
4700 うつ病患者の脳では何が起こっているのか（後編）
4701 COPDと喘息の早期診断・早期治療、無作為化比較試験で検証
4702 医療機関の高度進行がん治療実績は生存率に関連せず
4703 妊娠は女性の老化を早める？
4704 刺されたらどうなる、知っておきたい対処法
4705 透析歴あり死亡ドナーからの腎移植で臓器機能障害リスク高
4706 皮膚軟部組織感染症
4707 HFpEFに合併したAFはアブレーション治療の有効性が乏しいのか？
4708 発症後すぐのスタチン投与、脳卒中の再発予防効果は
4709 気候変動により脳卒中による死者数が増加か
4710 「便通異常症診療ガイドライン」で推奨される3つの便秘症治療薬
4711 加湿器による過敏性肺炎の診方
4712 小児科領域でのアスピリンの歴史
4713 肺炎予防は口腔ケアも重要
4714 「ウイルス性肺炎」「誤嚥性肺炎」などを新設
4715 内臓肥満度を反映した新しい指標―Body Roundness Index
4716 心不全とフレイルのリスクに関連するタンパク質を同定
4717 ADHDの薬物療法は交通事故やその他のリスクを減少させる
4718 皮脂RNAからパーキンソン病特定
4719 心房細動および心房細動後の合併症の生涯リスクの経時的変化
4720 重症患者への気管挿管
4721 麻酔科医不在時に蛇管外れ気づかず
4722 統合失調症患者に抗精神病薬併用療法は単剤療法に優るのか？

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