

# 第48回睡眠呼吸障害研究会報告

2012年2月18日 東京商工会議所 (東京都千代田区)

- トピックス1 睡眠障害が認知機能 (ボケ) に影響する (中部大、名古屋大)
- トピックス2 鼻閉感は左右の鼻つまりの差が大きいほど強い (藤田保健衛生大)
- トピックス3 開口時の顎の下がり大きいほど無呼吸が悪化 (本学)
- トピックス4 東日本大震災で91%の患者がシーパップを使用不能 (原因は停電) (岩手医大)
- トピックス5 糖尿病患者の81%が睡眠時無呼吸、ますます因果関係の解明が進む (京都大学)
- トピックス6 冠動脈ステント治療者の64%は無呼吸症で、無呼吸症の治療を受けないと再発多し (KKR高松病院)
- トピックス7 健忘患者 (アルツハイマー認知症) の33~70%が無呼吸症で、その治療で悪化を予防 (倉敷中央病院)



Vol.3 No.3  
SAS支援会

〒950-0962  
新潟市中央区出来島2  
ととや内  
電話025-285-2133

2面

1面

「第48回睡眠呼吸障害研究会」  
「レム睡眠行動障害と歯ぎしり」  
「冬の楽しみ - 酒蔵見学 -」  
「椿千晶のゆめコラム」

## 第48回睡眠呼吸障害研究会が開催され、全国からの研究者が参集。当院からも、河野 猪子、熊倉 恩田が参加。

年に二回開催される睡眠呼吸障害研究会に参加してきました。今回の参加者はセンター長、猪子、熊倉、学外は恩田クリニックの恩田です。会議の後で浅草まで移動し、浅草寺周辺を散策し、三浦屋で美味しいふぐ料理をいただきました。

さて、研究会の話に戻りますが、今回は認知症に関する報告が二件あったのが印象的でした。認知症との関連は以前から指摘されていましたが、認知症患者さんや健忘症患者さんを対象とする研究は難しく、なかなか科学的な分析が行えませんでした。

☆そのひとつは中部大学と名古屋大学の共同研究で、全睡眠時間 (無呼吸などによって覚醒した時間を除いた実質の睡眠時間) が4時間未満の短い人と7時間以上の長い人は認知機能が劣る (ボケが悪化する) ことがわかりました。

☆藤田保健衛生大から面白い研究がありました。鼻つまりを計測したと

ころ、左右が両方同時につまるよりも、つまりに左右差がある方が強くつまつたと感じるとのこと。実際の鼻の通りは片方が通じている後者の方がいいのに、実に、人間の感覚というものはいい加減なものです。

☆本学からは、口を開けて下顎が大きく下がる人は無呼吸症が重症となりやすいという報告をしました。い

☆京都大学からは、糖尿病患者の81%が無呼吸症に罹患しており、無呼吸症の治療をした糖尿病患者の空腹時血糖が改善する報告がありました。

☆陛下が冠動脈疾患の治療をお受けになられました。冠動脈疾患の患者の64%は無呼吸症で、冠動脈の治療を受けても無呼吸症の治療をしなれば再発率が高まると高松病院が報告しました。とにかく陛下のご無事をお祈り申し上げます。

連載 睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気

## 「いびき症 三兄弟」

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

今年の日本睡眠学会のシンポジウムでは歯ぎしりの

セッジョンを担当しますので、今号は歯ぎしりとレム睡眠行動障害の関連についてお話しします。無呼吸とは関係ないと思うかも知れませんが、歯ぎしりもレム睡眠行動障害も身近な病気です。ので、ちよつとお付き合ってください。

### レム睡眠行動障害と歯ぎしり 寝言と歯ぎしりの意外な関係

この二つの病気の関連を明らかにするのが今度のシンポジウムでの私たちの使命です。

歯ぎしりは「子ども」の時分にあつ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音が出るものだけを歯ぎしりと考えたからです。歯ぎしりには食いしばりや歯がゆるんで音が出ないものもあります。実は、睡眠中に歯ぎしりが起こること自体が問題で、音が出ないから、歯がなくなつたから治療しなくていいという訳にはいきません。

レム睡眠行動障害は脳自体の病気で、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。また予防法はありませんが、歯ぎしりの研究から新たな事実が見つければいいと思っております。

# 冬の楽しみ「酒蔵見学」

## 須田和行 (支援会会長・ととや社長)

冬の楽しみ「酒蔵見学」  
に行っていました

皆さんも冬の楽しみはあれこれあると思います  
が、私の楽しみと言えば  
酒蔵見学。仕事柄日本酒  
の蔵とは長  
い付き合い合  
いがあり、  
毎年この時  
期お客様と  
一緒にお邪  
魔するのが  
恒例となっ  
ています。

「越の華」  
「鶴齢」  
「八海山」 「麒麟山」

「菊水」などの蔵を巡り、  
仕込みから瓶詰めまで酒  
造りの工程を見学させて  
頂きましたが、本当に大  
変な努力をされながら一  
生懸命美味しい日本酒を  
造っているのを実感しま  
した。そして今年、岩



室にある宝山酒造さんを  
訪問。こちらのお酒は弥  
彦神社の御神酒の醸造元  
でもあります。新潟から  
越後線に揺られること40  
分余り、岩室駅からタク  
シーに乗り10分程で到着

待ちかねの試飲タイムは  
19度もある原酒から吟醸、  
純米、にごり酒、そして  
コシヒカリを酒米に使用  
したお酒まで6種類。庭に  
ある井戸水を仕込み水に  
使ったお酒はそれぞれ個  
性的で、特  
格

です。あいにく土曜日  
で、仕込みはお休みの日  
ですが、女将さんから蔵  
の内部や仕込みの説明を  
して頂いた後はお庭の見  
えるお座敷へ。アルフィー  
や松本清張など有名人も  
訪れ写真や額なども飾っ  
てありましたね。さてお

杯。ああ、幸せな一日  
がありましたなあ。



ささげらあき  
挿千晶の  
ゆめコラム

「眠るときのポーズはその人の  
性格をあらわす」そうです。

「胎児」 (41%) : 最初は荒々  
しいが、暖かく開かれた心を持つ  
たお酒まで6種類。庭に  
ある井戸水を仕込み水に  
使ったお酒はそれぞれ個  
性的で、特  
格

「丸太」 (15%) : 社交性が強  
い、すがすがしい軽薄なところもある  
性的で、特  
格

「憧憬者」 (13%) : 開放的な  
当たりも良性格だと周囲に認知されてい  
るが、本当は疑り深い性格  
飲めました。「兵士」 (8%) : 控えめで口  
そして新潟数の少ない性格  
に帰った後「自由落下」 (7%) : パーティー  
はお店でアなどで見られる愉快で夢見がち  
ルコースと「ヒトデ」 (5%) : 優れた聞  
日本酒で乾  
き手的な性格

私は「憧憬者」。皆さんはど  
のタイプですか？性格は当ては  
まっていますか？どのような寝  
相でも、一番気持ち良い体勢が  
一番です。無理に寝相を変えな  
いでください。ね。「自由落下」  
のようなうつ伏せの状態は寝苦  
しそうに見えますが、私もたま  
にこのポーズで寝てしまいます。

「誰でも会員」  
睡眠時無呼吸症候群やその予備軍の単  
純いびき症や上気道抵抗症候群でお悩  
みの方なら誰でも会員です。会報の「ぐ  
っすりーぶ」は病院内で無料で配布しま  
す。郵送をご希望の方は切手を貼って宛  
名を書いた封筒をご用意ください。

会員の声を募集中  
「ぐっすりーぶ」へ  
の「意見やご要望を  
お寄せください。

メールでの連絡は  
totoya3@po.next.ne.jp

### 誰でも会員

睡眠時無呼吸症候群やその予備軍の単  
純いびき症や上気道抵抗症候群でお悩  
みの方なら誰でも会員です。会報の「ぐ  
っすりーぶ」は病院内で無料で配布しま  
す。郵送をご希望の方は切手を貼って宛  
名を書いた封筒をご用意ください。

### 編集後記

「蔵」 寒い寒さも和らいで春を  
予感する天気が続きま  
すが、まだまだ寒さ対策を忘  
れないようにしましょう。

「と」 ところで皆さんは毎朝、自  
分が見た夢を覚えていま  
すか？夢には自分の深層心理  
が隠されていると言われま  
すが、自分の夢の意味を知りた  
くないですか？  
そんなわけで、次号は夢占い  
について触れてみます。

## Manu thanks to all our sponsors

### この 歯科

歯科・口腔外科  
河野美砂子  
中央区西堀通5  
025-226-6050

### 恩田 クリニック

心療内科・内科  
恩田 晃  
柏崎市東本町1  
0257-21-6788

### 古町心療 クリニック

心療内科・精神科  
村竹辰之  
中央区古町通5  
025-224-7771