

第37回日本睡眠学会学術総会報告

6月28日～6月30日にパシフィコ横浜にて開催

三千九十五名の日本睡眠学会会員のうち、おおよそ二千名が参加した学術総会が六月二十八日から三十日に横浜市のパシフィコ横浜にて開催されました。

今年のテーマ「睡眠研究、新世代への架け橋」と銘打って、東京医科大学睡眠学講座の井上雄一教授が大会長として開催されました。当センターからは河野センター長と猪子芳美講師が参加しました。

前日に行われた評議員会で、日本睡眠学会認定医・認定歯科医は53名に、認定検査技師は25名に、認定医療機関は90機関に増加することが認められ、また、認定医療機関ほど厳しい審査を必要としない登録医療機関制度も平成26年から始まることと決定しました。これで、睡眠医療の地域格差が多少でも緩和されることが期待されます。

さて今回のハイライトは、やはり睡眠検査に米国の睡眠学会の定める07年診断基準を導入するかどうかという議論です。07年基準にすると、シーパップが健康保険で使えない患者が増えるという心配がある一方

で、従前の過剰診断のままでは睡眠時無呼吸症候群でない人まで診断されるという不利益(運転免許の失効とか、生命保険の割増料金とか、数多くあります)を患者に強いていいのかという点です。当センターではすでに09年から新しい基準を導入しましたし、今春から新潟県下のどの病院でも新しい基準を選択できるようになりました。しかしながら、全国的には、まだ半数以上の病院が従前の診断基準を用いておりますので、こんな議論が必要なのです。

次のハイライトは、安全な検査についてです。当センターでは過去に三千人ほどの睡眠検査を何のトラブルもなく行って来ましたが、そもそも睡眠時無呼吸症候群患者は突然死の危険が高いため、睡眠中に急変する方への対策が必要です。例えば、危険な不整脈が出てきた場合はどのタイミングで検査を中止し蘇生を行うか、などの議論です。この結果は、今年度中には日本睡眠学会のガイドラインとして示されますので、当院もいち早く受け入れるつもりです。

睡眠行動障害は夢のなかに車が出てきても、その場になければ運転はできないし、ましてや道に沿ってハンドルを動かしたり、赤信号で止まることはできない。しかし、夢遊病は覚醒が不完全

「カナダ人のケネス・パークは、1987年の5月に妻の実家に向って25キロを車で走った。その後、義理の母を殺して義理の父に瀕死の重傷を負わせたが、夢遊病が原因という事で罪を免れた。」レム睡眠行動障害は夢のなかに車が出てきても、その場になければ運転はできないし、ましてや道に沿ってハンドルを動かしたり、赤信号で止まることはできない。しかし、夢遊病は覚醒が不完全

「カナダ人のケネス・パークは、1987年の5月に妻の実家に向って25キロを車で走った。その後、義理の母を殺して義理の父に瀕死の重傷を負わせたが、夢遊病が原因という事で罪を免れた。」レム睡眠行動障害は夢のなかに車が出てきても、その場になければ運転はできないし、ましてや道に沿ってハンドルを動かしたり、赤信号で止まることはできない。しかし、夢遊病は覚醒が不完全

「カナダ人のケネス・パークは、1987年の5月に妻の実家に向って25キロを車で走った。その後、義理の母を殺して義理の父に瀕死の重傷を負わせたが、夢遊病が原因という事で罪を免れた。」レム睡眠行動障害は夢のなかに車が出てきても、その場になければ運転はできないし、ましてや道に沿ってハンドルを動かしたり、赤信号で止まることはできない。しかし、夢遊病は覚醒が不完全

「カナダ人のケネス・パークは、1987年の5月に妻の実家に向って25キロを車で走った。その後、義理の母を殺して義理の父に瀕死の重傷を負わせたが、夢遊病が原因という事で罪を免れた。」レム睡眠行動障害は夢のなかに車が出てきても、その場になければ運転はできないし、ましてや道に沿ってハンドルを動かしたり、赤信号で止まることはできない。しかし、夢遊病は覚醒が不完全

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」

最近、歯ぎしりに関連する

レム睡眠行動障害について述べた。このレム睡眠行動障害と同じ睡眠随伴症に分類される夢遊病は少々様子が異なる。レム睡眠行動障害はレム睡眠中の夢によって引き起こされる行動であるため、車の運転とか精緻なことはできない。

一方、夢遊病は・・・

「カナダ人のケネス・パークは、1987年の5月に妻の実家に向って25キロを車で走った。その後、義理の母を殺して義理の父に瀕死の重傷を負わせたが、夢遊病が原因という事で罪を免れた。」レム睡眠行動障害は夢のなかに車が出てきても、その場になければ運転はできないし、ましてや道に沿ってハンドルを動かしたり、赤信号で止まることはできない。しかし、夢遊病は覚醒が不完全

レム睡眠下でも、すなわち夢のなかでも犯し得る単純な傷害事件は、レム睡眠行動障害でも報告されている。

中には、抗鬱剤の服用でレム睡眠行動障害類

似の異常行動を起す。

抗鬱剤は浅いノンレム睡眠中に眼球運動を起したり、覚醒時や睡眠時に筋肉の痙攣とか異常運動とかを起すことがある。もしかしたら、様々な行動異常と関連

があるかもしれない。

⑦

睡眠随伴症

パラソムニア、夢遊病、レム睡眠行動障害

かという判断は司法からの依頼により睡眠学者が行うことになる。その方法は、今号の二面にその権威と呼ばれる井上雄一教授の講演記事があるので参考にして欲しい。

レム睡眠下でも、すなわち夢のなかでも犯し得る単純な傷害事件は、レム睡眠行動障害でも報告されている。中には、抗鬱剤の服用でレム睡眠行動障害類似の異常行動を起す。

抗鬱剤は浅いノンレム睡眠中に眼球運動を起したり、覚醒時や睡眠時に筋肉の痙攣とか異常運動とかを起すことがある。もしかしたら、様々な行動異常と関連があるかもしれない。



Vol.3 No.7 SAS支援会

〒950-0962 新潟市中央区出来島2-1-1 ぐっすりーぶ 電話025-285-2133

2面

1面 「第37回日本睡眠学会 報告」 「睡眠随伴症」 「睡眠問題と司法をめぐって」 「睡眠豆知識 第 5 弾」

日本睡眠学会の特別講演の紹介

「睡眠問題と司法をめぐって」

井上雄一 東京医科大学教授

睡眠医学の進歩は健康改善と日中機能の向上に貢献してきましたが、睡眠障害の知識が普及することによって、いろいろな刑事事件と睡眠障害（睡眠問題）との関連が問題視されるようになったとのこと。

睡眠薬による事件

睡眠薬服用後の意識障害下での暴力行為が、前向き健忘が伴うため病的酩酊による異常行動なのか、本人が承知している行動なのか、鑑定が必要だそうで、そのためには、実際に睡眠薬やアルコールを単独だったり併用だったり服用させて様子を再現する（負荷試験）を行なって鑑別するのだとのこと。

睡眠随伴症による事件

睡眠随伴症での異常行動によって引き起こされる傷害事件もあります。この場合には、ビデオモニタリングを併用した睡眠検査（SWS）の施行が必要になりますが、必ずしも検査中に異常行動が現れるわけではありませんので、数日間連続で記録するとか、前もって断眠しておいて誘発させるとかの工夫をしなければなりません。と

いつても、ノンレム期の睡眠随伴症による行動が意識障害下で本当に可能なかの判断は難しい。

睡眠時無呼吸症候群による事件

道路交差法での運転免許の停止・保留の条件として「重度過眠性疾患」が2002年に取り上げられました。その翌年に睡眠時無呼吸症候群に罹患していた新幹線の運転手が居眠り運転事件が起こってしまし、睡眠時無呼吸症候群は危険な眠気の疾患であるという概念が急速に普及しました。そして、居眠り事故が起きるたびに、運転手が睡眠時無呼吸症候群ではなかったか、その睡眠時無呼吸症候群が自己の原因となったかという法定でも論争が相次いで起こりました

が、実際は、睡眠時無呼吸症候群というよりも、明らかに睡眠不足や変則勤務による疲労運動が原因のものも多いとのこと。このようなケースでの鑑定では、規則正しい生活状況に戻して眠気を測定したり、事件当時の睡眠習慣を再現したり、長時間運転のシミュレーション負荷を行った後に眠気を評価して鑑定することでした。

連載 捧千明の

「睡眠の豆知識 第一弾」



ぐっすりーと眠ることができたから、朝の音でしっかり目覚めましょう。小鳥のさえずりなど、朝を感じる音を聞くことで脳は活性化し、ぼんやりした意識がシャキッとします。また、朝日などの強烈な光を浴びせることで

睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌がストップされ、さらに脳の覚醒を促すホルモン、セロトニンの分泌が活発になり脳が目覚まします。メラトニンは、光を浴びたおおよそ14時間後に分泌を始めます。なので、正常な状態であれば朝6時に起きた場合、夜の20時には眠くなり朝は少し余裕を持って早起きし、散歩にでかけるのも良いですね。いまの季節はちょうど良いので、散歩の習慣をつけてみませんか。早起きをするのでしょっかりと睡眠のサイクルを作り、健康を保ちましょう。

最近では「寝ることが趣味」なんて言う若者が多いですが、これはとても不健康です。睡眠時間が長い人は、心臓発作になる確率が2倍、死亡率は3.5倍ほど上昇するそうです。だからだと寝ていることは危険なことでもあるんですね。本来必要な睡眠時間以上を寝ていると、眠りが段々と浅くなっていきます。そのため睡眠のリズムが狂い、結果、眠りの質が下がると、常に眠気がつきまとうようになります。睡眠はその量を間違えると自分の脳を老化させてしまう可能性があり、最大で7歳も老化してしまうそうです。これは怖い話ですね。睡眠時間は多すぎても少なすぎても悪影響です。自分自身に適した睡眠時間を知っておくことがいかに大切であるかがわかりますね。忙しい日々の中で睡眠時間を調整することはとても大変なことですよ。しかし、忙しいからこそぐっすりーと眠ることをしなければ身体が動かなくなってしまう。

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「ぐっすりーぷ」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
「ぐっすりーぷ」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

編集後記

睡眠学会が終わって、急いでぐっすりーぷを仕上げました。なんとかホットな話題をお伝えしようとして、今号は睡眠学会が終わるのを待っての編集と発行です。

奈良に、今週の木曜日に行つてまいります。東京経由の新幹線、京都まで5時間、そこから近鉄で…。そして、土曜日は東京、新潟でゆつくり鶴齡が飲みたい…。
(河)

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

ハイサンソックス

患者さんの Quality of Life の向上がテイジンの理念です。

オートセットCS

TEIJIN 関人ファーマ株式会社 〒100-8585 東京都千代田区千代田

FUKUDA DENSHI

医療機器専門メーカーとして、さらなる発展を目指します。

フクダライフテック新築(株)

0120-159-303