ぐっすりーぷ

Vol.7 No.12
SAS支援会

〒151-0053
東京都渋谷区
代々木3-24-3
片平歯科クリニック内
電話
03-5371-3018

1面
「平成28年師走号」
「睡眠と認知症」
「いびき症三兄弟　セファロの巻」
2面
「気になる医療ニュース」

平成28年師走号

早いもので、今年も師走になりました。

本年は二か月通院制とワンストップ制という外来改革にとりかかりました。皆さまのご協力もあり、大きな混乱もなく新外来制に移行することができました。ただ、ワンストップ外来につきましては、予測以上にマウスピース外来と競合してしまい、いまだに完結できておりません。引き続き両外来の折り合いが付くよう調整してまいります。

医療面ではSERVE-HFという臨床研究でシーパップなどの陽圧呼吸器による心抑制が問題になり、それに対応しました。

研究面は、歯科ではクロノタイプの疫学調査と臨床応用を継続し、内科では肝臓の線維化に関する研究を始めております。

気になる医療ニュース（特掲）

【1343】心房細動による脳梗塞のリスク、女性でより高く

心房細動は最も多くみられる不整脈だが、その治療の最大の目的は脳梗塞の予防。現状の診療ガイドラインでは、「脳梗塞のリスク評価」と「脳梗塞予防治療」が推奨されている。脳梗塞のリスクは、心房細動患者の過去の病歴などをもとに脳梗塞リスクを計算するが、以前から、男性よりも女性のほうがこの心房細動による脳梗塞のリスクが高いことが知られていた。理由は、女性は男性に比べ左心房の機能が低下やすく、す左心房の機能が低下すれば、そこに脳梗塞の原因となる血栓ができやすくなるためとのこと。

【1378】睡眠・覚醒制御の2遺伝子変異を発見

睡眠時間が異常に長いSleepyという遺伝子、レム睡眠が異常に短いDreamlessという遺伝子が同定されたというニュースです。場所はわが国の睡眠研究のメッカ、筑波大学の国際統合睡眠医科学研究機構で、ここの機構長はオレキシンの発見者の柳沢正史教授です。

【1382】潜在的睡眠不足解消で内分泌機能改善

睡眠を飽和状態にすると、眠気の解消だけではなく、空腹時血糖値の低下、基礎インスリン分泌能の増大、甲状腺刺激ホルモンや遊離サイロキシン濃度の上昇、副腎皮質刺激ホルモンやコルチゾール濃度の低下など、糖代謝、細胞代謝、ストレス応答などに関わる内分泌機能が有意に改善したということ。

書評

「睡眠からみた認知症診療ハンドブック」

宮崎総一郎、浦上克哉編（全日本病院出版会）

認知症リスクファクターとしての睡眠障害

認知症のリスクファクター、あるいは初期の症状として睡眠障害が注目されている。そのリスクファクターとして、三年間の縦断研究で夜間の睡眠不足や日中の眠気でが示唆されている。

また、すでに認知症に罹患している患者では、中途覚醒の増加や概日リズムの変調（体内時計の異常）など、加齢に伴う変化がより顕著に現れることが知られており、そこに視床下部より分泌される神経ペプチド・オレキシンという物質の関与しが注目されている。

オレキシンはアルツハイマー病やレビー小体型認知症や前頭側頭型認知症では健常者よりも少ないことがわかっている。レビー小体型認知症や前頭側頭型認知症ではアルツハイマー病よりのさらに少ないことが報告されている。

認知症の種類と睡眠障害

・アルツハイマー病

夜間睡眠の分断化が病気の進行に伴い進行し、その結果睡眠効率が低下して日中傾眠が増加する。睡眠後にレム睡眠が現れるまでの時間（レム潜時）が延長しレム睡眠自体もは減少する。治療薬のコリンエステラーゼ阻害剤はレム睡眠を増加させることが知られている。アルツハイマー病では体内時計変動のメリハリがな少なくなり、深部体温ンリズム位相が後退する傾向がある。

・レビー小体型認知症

この型の認知症は認知症の15～20％を占め、幻視（見えないものが見えてしまう）、錐体外路症状（パーキンソン症状）、認知機能レベルの変動が特徴とされる。睡眠障害はアルツハイマー病よりも日中傾眠が強く、また筋の脱力を伴わないレム睡眠（夢を見ながら寝言や歯きしり、体の動きが現れる）が睡眠中に現れるのが特徴である。

この症状はレム睡眠行動障害と同じで、このことからレム睡眠行動障害がこの認知症の早期徴候であることが示唆されている。

・前頭側頭型認知症

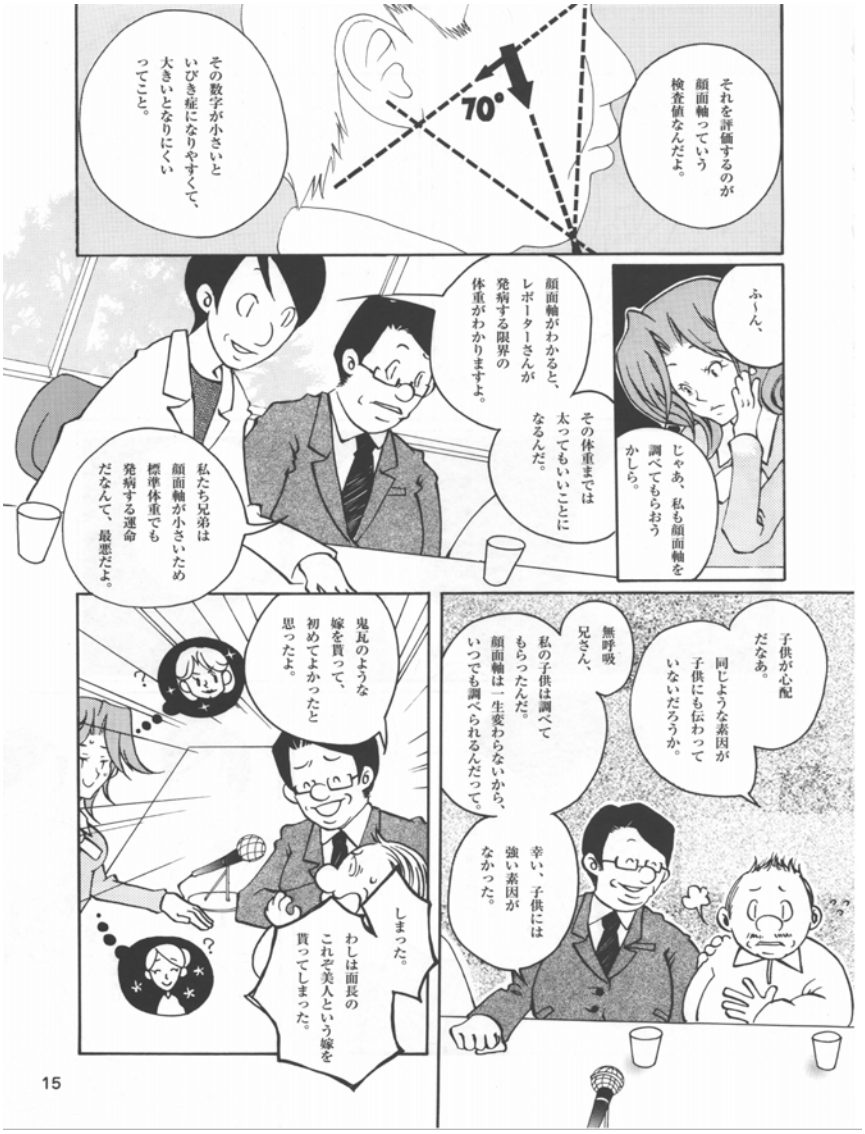
前頭葉や側頭葉の委縮を特徴として、認知症に加えて独特な行動障害（反社会的行動など）や失語症を伴う認知症である。睡眠障害では夜間の活動量の増加と午前中の活動量の低下がみられ、その背景として、深部体温リズム位相が前進し活動リズムとの脱同調が生じていることが考えられている。

今月の気になる医療ニュース

1336 「サルコペニア肥満」で高齢者の抑うつリスクが上昇
1339 「激辛の唐辛子」を食べて食道穿孔
1340 「咀嚼能率」低下とメタボに関係
1341 2型糖尿病は心不全患者の死亡の予測因子
1343 心房細動による脳梗塞リスク、女性でより高く
1344 CPAP遵守改善の鼻腔手術、費用効果良
1345 心不全へのASV適正使用で再び声明
1346 NSAIDsが心不全入院リスク上昇に関連
1347 OSAS伴う喘息がCPAPで改善
1348 がん克服後、5人に1人が抗うつ薬を使用
1351 ストレス、不規則な生活…「不眠症疑い」
1352 ヒトの寿命はもう長くならない？
1355 安定狭心症の2割が3年内にうつ発症
1358 感情の乱れで急性心筋梗塞リスク2-3倍
1359 喫煙で遺伝子に多数の変異
1360 口腔癌では選択的頸部郭清術の追加で高い費用対効果
1361 更年期の夜間のぼせ、気分障害に関連
1365 座位時間が増えるとEDリスクが増加
1366 試される日本の国民皆保険　手足を縛るＴＰＰ協定
1367 歯のクリーニングで肺もきれいに保てる
1368 歯周病　男性は職業で発症の危険性に差
1369 歯周病原因菌、食道がんと関連
1372 若年期の過剰飲酒が後の健康問題
1373 女性のアルツハイマー病診断が遅れる要因
1375 心筋梗塞から生還後も数年間は「心不全」リスクが高い
1376 心不全患者でも、カフェインで不整脈リスクは上昇しない
1377 進行口腔癌の非外科治療、OS短縮と関連
1378 睡眠・覚醒制御の2遺伝子変異を発見
1379 睡眠時無呼吸の中高年で耳鳴リスク高
1380 成人４割が睡眠６時間未満
1382 潜在的睡眠不足解消で内分泌機能改善
1383 多くのがんが肥満と関係
1385 日本人2型糖尿病、若年ほどGERD有病率が高い
1386 乳児の就寝中死亡１６０人　窒息事故
1388 脳卒中　元患者の運転再開
1389 肥満と2型糖尿病の患者は肝臓がんになりやすい
1391 保険と自費を組み合わせ　使い勝手向上　混合介護
1392 眠り制御の２遺伝子発見　筑波大
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

連載「いびき症 三兄弟」　原作 河野正己

セファログラムの巻 その3



編集後記

師走、今年もあっという間に師走になりました。今年は外来二か月制導入とワンストップ外来の開設といろいろありました。

ワンストップ外来によって予想以上にマウスピース外来に影響が出てしまい、お待ちの方にはご迷惑をお掛けしております。

来年こそ、利便性の高い外来を目指します。では皆さま、良いお年を。河

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

編集部へのお問い合わせは goodsleep@sleptwell.jp まで

① 睡眠時無呼吸症候群を取り巻く病気（バックナンバー）
② コミック『いびき症三兄弟』（バックナンバー）
③ 気になる医療ニュース
④ 睡眠に関する耳より情報や豆知識

Many thanks to all our sponsors

こうの歯科
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