



2009/12



レター 第48号

2009年で印象に残った事は何かと考えると…やっぱりインフルエンザでしょうか。5月からずっと続いていきます。新型インフルエンザだけでなく、季節性のインフルエンザの本格的なシーズンも重なり、寒さを増すに連れ、心配になります。しかし、暗い話題だけでなく、今年は当院で2人もCPAP卒業生が誕生しました



日本睡眠学会 第34回定期学術集会 ＜テーマ：アジアから睡眠と時間生物学研究の新時代に先駆けて＞

10月24～27日に、大阪国際会議場にて、日本睡眠学会・アジア睡眠学会・時間生物学会が同時開催されました。海外の方の参加もあり、会場では英語も飛び交っていました！三谷・彦坂が25日のプログラムに参加したので、報告したいと思います。

高齢者のPSG判定基準

- ・我が国での2008年度の統計では、65歳以上の人口は22.1%、75歳以上の人口は10.4%と世界第1位の高齢国家である。
- ・睡眠（脳波）は年齢と共に変化するにも関わらず、成人での睡眠時無呼吸検査（PSG）での脳波判定の基準が同じであるのはおかしい。現状では、病気によって脳波が変化したのか、年齢による変化なのかがわからないのが問題。
- ・睡眠時無呼吸症候群（SAS）と慢性閉塞性肺疾患（COPD）の合併は、呼吸不全状態が重症となる可能性が高い、との報告あり。
- ・慢性心不全を伴うSASの一部の人では、CPAPよりも、ASVという治療器が有効な場合もある。
- ・高齢者の不眠の原因は多種の原因があるが、PLMD（周期性四肢運動障害：睡眠中に足が自然にピクピク動く）、うつ病やアルツハイマー病などもある。

睡眠不足、睡眠不足症候群

- ・日本人は、世界で一番睡眠不足である。しかし、「眠い」という訴えは少ない。
- ・睡眠不足は、高血圧や糖尿病、肥満、メタボリックシンドロームなどにも影響を与える。
- ・ある報告では、肥満や糖尿病、高血圧、心疾患、死亡率において、睡眠時間との関連を調べたところ、各項目7～8時間程の睡眠が、一番いい結果であった。睡眠は、短いのも問題ですが、長ければいいわけでもない、という事がわかった。

睡眠と生活習慣病



- ・閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）の約3～5割は高血圧を合併
- ・高血圧の原因の第1位がSASといわれる。
- ・CPAP治療を行うと、夜間だけでなく、日中の血圧も下がった、という報告あり。

CPAP卒業について

- ・SASを診療している医師自身がCPAP治療中だったが、72kgの減量に成功してCPAPを卒業した報告などあった。
- ・CPAP卒業の報告が複数施設であった。

2009年CPAPレターおさらい



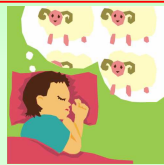
彦坂

今月のひとこと

最近、学会や勉強会への参加が続き、色々な所へ行っています。気持ちと時間に余裕があれば、観光したいのですが、翌日の事を考えると時間も体力もなく、直帰です。

毎月必ず受診して下さい（第2木曜のCPAP外来の場合はCPAPもお忘れなく！）

- 1月：当院での治療状況・結露について・スタッフからの挨拶
- 2月：卒業生3人目の特集
- 3月：気にしてみよう！カロリーを！飲食物のカロリー値
- 4月：検査技師の認定資格「超音波検査士」
- 5月：CPAPクリニックの診察場所について
- 6月：よく知ろう！終夜睡眠ポリグラフ検査（波形からみる睡眠：REM睡眠とNREM睡眠）
- 7月：よく知ろう！第2弾 終夜睡眠ポリグラフ検査（心拍数の変化と無呼吸の関連）
- 8月：新型インフルエンザ
- 9月：CPAPの定期点検・最近のダイエットは…
- 10月：渥美病院 病院祭2009・卒業生4人目の特集
- 11月：CPAPに関わるアンケート結果の報告 第1弾（CPAPレター）
- 12月：日本睡眠学会の報告・2009年CPAPレターおさらい



発行：渥美病院
生理検査室