

NPO法人

「新潟睡眠障害を考える会」

目的・事業:

- 目的
県民に対して睡眠に関する啓発活動および睡眠医療の向上に関する事業を行う
- 事業
 1. 睡眠障害に関する相談会や研究会の開催
 2. 睡眠障害に関する調査・研究の実施
 3. 睡眠医療に関する情報の発信
 4. 関連行政機関と連携した上記事業の発信

目次:

新理事長就任挨拶	1
歴史・活動報告	1
綜説	2
「睡眠時無呼吸症候群」	
平成22年度予算計画	3
SAS 発見プロジェクト	4
平成22年度事業計画	4
編集後記	4

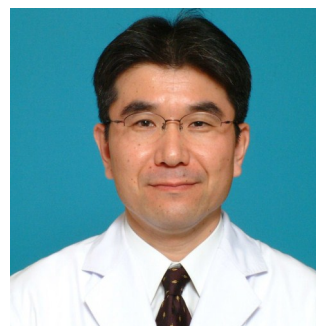
新理事長就任のご挨拶

3月22日に行われた総会で当NPO法人の新理事長に選出されました大平徹郎（おおだいらてつろう）と申します。どうかよろしくお願いたします。

NPO法人新潟睡眠障害を考える会は、2003年（平成15年）春に発足しました。設立準備の段階から7年以上にわたって私たちの先頭に立って尽力されたのが、佐藤 誠前理事長（筑波大学睡眠医学講座・前上越教育大学保健管理センター）です。「睡眠」についての啓発活動や、睡眠医療の向上に役立つ企画を通して、新潟県民の健康に貢献しようよ、という佐藤前理事長の情熱と、思いを同じくする仲間達の絆が当NPO法人のエネルギー源といっても過言ではありません。

このたび、私が代表職を引き継がせていただくとともに、副理事長に篠田秀夫氏（事務局長兼務・篠田耳鼻咽喉科医院）、中山秀章氏（新潟大学歯学総合病院内科）が就任しました。NPO法人の執行部メンバーは変わりますが、理事を構成する仲間達とその熱い思いに変わりはありません。これからも、県民の方々のための講演会、無料

大平徹郎



相談会、定期的な会報の発行を軸に、当NPO法人の活動を進めていきたいと思っております。どうかよろしくお願いたします。

おおだいらてつろう自己紹介
1960（昭和35）年 新潟県巻町
（現・新潟市西蒲区）出身

現在 国立病院機構西新潟中央病院勤務（内科）
最近の関心事 サッカーJ1アルビレックス新潟の戦績

NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」の歴史・活動報告

法人設立日 平成15年5月12日

特定非営利活動の種類

保健、医療又は福祉の増進を図る活動

第1回NPO法人 市民公開講座

H15年6月22日（日）（新潟市）

特別講演 快適な眠りのための睡眠学講座

講師：内山 真先生（国立精神・神経センター 精神保健研究所 精神生理部 部長）

講演 睡眠時無呼吸症診断の現状

講師：佐藤 誠先生（上越教育大学 生活・健康講座 教授）

第2回NPO法人 市民公開講座

H16年2月13日（日）（上越市）

特別講演 よりよい睡眠をとるため

講師：大川 匡子先生（滋賀医科大学精神医学講座 教授）

講演：睡眠時無呼吸症候群…たかが「いびき」されど「いびき」…

講師：佐藤 誠先生（上越教育大学 生活・健康講座 教授）

第3回NPO法人 市民公開講座

H17年10月30日（日）（長岡市）

特別講演 不眠および睡眠中の異常行動の原因とその対応

講師：内山 直尚先生（久留米大学 精神神経科 助教授）

講演 睡眠時無呼吸症候群…たかが「いびき」されど「いびき」…

講師：佐藤 誠先生（筑波大学 睡眠医学講座 教授）

第4回NPO法人 市民公開講座

H18年7月15日（土）（新潟市）

特別講演 無呼吸を治して快眠睡眠

講師：成井 浩司先生（虎の門病院 睡眠センター長）

講演 新潟県における睡眠時無呼吸の診断

講師：大平 徹朗先生（国立病院機構 西新潟中央病院 呼吸器部長）

第5回NPO法人 市民公開講座

H19年10月28日（日）（新潟市）

特別講演 日本人の睡眠時無呼吸症候群

講師：佐藤 誠先生（筑波大学人間総合研究科 社会医学専攻 睡眠医学講座 教授）

講演 企業対象の睡眠時無呼吸検査—市民障害による労働災害と交通事故を防ぐために—

講師：中山 秀章先生（新潟大学大学院歯学総合研究内部環境医学講座呼吸病理学分野 助教）

講演 患者の立場からの治療体験

講師：平井 正信 氏

南魚沼市立ゆきぐに大和病院主催 市民公開講座「睡眠障害を考える」後援

H21年3月7日（土）（南魚沼市）

講演 怖い睡眠時無呼吸症候群—いびきはその前兆かもしれません—

講師 小林 正治 先生（新潟大学歯学総合病院口腔外科 准教授）

第6回NPO法人 市民公開講座

H21年11月15日（日）（新潟市）

特別講演 睡眠時無呼吸症候群について

講師：塩見 利明 先生（愛知医科大学睡眠医療センター 教授）

総説 「睡眠時無呼吸症候群」

2003年春に報道された山陽新幹線の居眠り運転。原因が運転士の睡眠時無呼吸症候群とわかり、その病名が日本中に知れわたりました。Sleep (睡眠) Apnea (無呼吸) Syndrome (症候群)の頭文字をとってSAS (サス)とも呼ばれます。

SASは、睡眠中の大きないびきや、くり返し息のとまる現象(無呼吸)が特徴です。寝ている間のことなので、本人は気づきません。もしも家族や身近な人から「大きないびきをかいて、息が何度もとまっていますよ」と言われたら、右記の(1)から(9)をチェックしてください。代表的なSASの症状です。

睡眠中の無呼吸が、どうして昼間の眠気と密接に関連するのでしょうか。

いびきや無呼吸は、寝ている時にのどの空気の通り道(気道といいます)が狭くなったり、ふさがるために起こります。ふさがって無呼吸になったら、そのまま窒息してあの世になってしまうのではないかと、そんな心配が思い浮かびます。でも大丈夫、人間のからだにはちゃんと解決策が備わっています。

ふさがった気道をひろげて、呼吸を再開するには、目を覚ませば良いのです。人間のからだは息がとまると、窒息を防ぐため、無意識にほんの一瞬目を覚まします。これを「覚醒反応」といいます。本人も気づかない程度のごくごく短い目覚めです。その結果、瞬間的に気道がひろがり、めでたく呼吸が再開します。窒息死の心配はありません。さあまた眠りにつきましょう・・・、ところが眠りに入ると、また息がとまります。

「眠りにつく」→「息がとまる」→
「覚醒反応」→「呼吸の再開」→
「眠りにつく」

これが一晩中くり返されるのがSASの特徴です。窒息死はしないものの、1、2分に一回ずつ「覚醒反応」が起こる人も少なくありません。熟睡なんてできるわけがありません。何時間床についても、寝不足で昼間眠くてしかたない、来る日も来る日もそういう状態が続くのがSASの怖いところです。

大きないびきや、くり返し息がとまる現象(無呼吸)があって

- (1) 他の人と比べて、昼間の眠気が強い(大事な会議中や車の運転中でも眠い)
- (2) 何時間寝ても、熟睡感がなく寝不足
- (3) 朝、目が覚めた時、頭が重い/頭が痛い
- (4) 夜中に2回以上トイレに行く
- (5) 寝相が悪い
- (6) 眠気のため仕事などに支障が出る
- (7) 車の運転中も眠気をがまんできない
- (8) 居眠り運転のため、事故を起こしたり、起こしかけたことがある
- (9) 体重、体型について(ア)(イ)のいずれかがあてはまる
 - (ア) 肥満体である。特に中高年世代で二重あご、猪首である。
 - (イ) 肥満体というほどではないが、あごの作りが小さく、のど周辺の骨格がほっそりしている。また、20歳頃と比べれば体重が何キロも増えている。

「自分はSASかもしれない」、そう思える方は、ぜひお近くの医療機関を受診しましょう。太った人、いわゆるメタボ体型であごの肉の多い人は、典型的なSASのリスク体型です。寝ている時に上からのしかかるあごの肉が、気道をふさぐ原因となります。また、特別太っていないくとも、骨格的にあごのほっそりしている人は、気道がもともと狭いので要注意です。

自宅のできる簡単な検査の結果、精密検査が必要と判定されたら、病院に1泊入院して、睡眠中の呼吸状態や眠りの深さを調べます。睡眠ポリグラフィという名の精密検査です(図1)。

新潟県内各地の10を越える病院で受けられます。この10年間に新潟県内で1万人以上が精密検査を受け、ご自分に適した治療を始めた方が、すでに数千人にのぼります。

SASのリスクは眠気だけではなくありません。心臓や血管系の病気がおこりやすくなるという重大な合併症があります。特に重症のSASの人が適切な治療をしないと、狭心症や心筋梗塞、脳卒中の発生率が高まることが知られています。いずれも命に関わる病気です。睡眠中の無呼吸のために、くり返し低酸素状態になることが原因と推測されます。

薬の効きづらい高血圧の一部が、SASと関連していることもわかってきました。血圧をきちんとコントロールするためにも、しっかりSASを治療しましょう。心臓や脳血管へのダメージを未然に防ぐことが大切です。

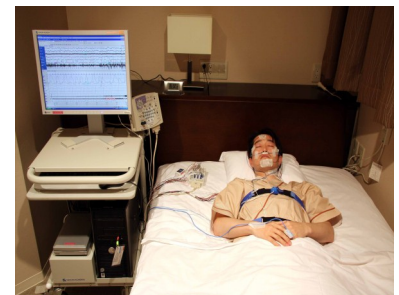


図1. 睡眠ポリグラフィ



図2. CPAP装着図

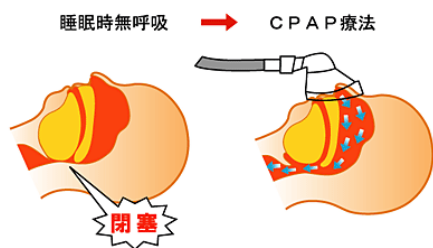


図3. CPAPの効果



図4. マウスピースの例

次に、代表的なSASの治療法をご紹介します。

(1) シーパップ (CPAP) 治療

CPAPという装置を自宅で用いる治療です。最も力強い効果を発揮するため、中等症、重症のSASの人に適しています。枕元に置いたCPAP装置から送り出された風が、ホース、鼻マスクを通過してのどに到達し、その風圧で気道が開きます。(図2,3) 命に関わる心臓血管系合併症を予防し、昼間の眠気を解消することが実証済みの治療法です。現在、新潟県内でシーパップ治療をしている患者さんは数千人に上ります。

(2) マウスピース治療

寝る時にくわえるマウスピースが、下あごを前上方に押し出し、のどの気道を広げます。手軽ですがシーパップより力が弱いので、軽症のSASや、無呼吸を伴わないいわゆるいびき症の人に適しています。(図4)

(3) 食生活や運動習慣の見直し

SASの予防には、体重のコントロールが最重要です。適切な食事、適切な運動を心がけましょう。生活習慣の見直しが大切です。メタボリック症候群、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、それに肥満、そういった生活習慣病に対する心構えは、SASの予防にも大いに役立ちます。

(国立病院機構西新潟中央病院 呼吸器内科 大平徹郎)

事務局移転のお知らせ

前事務局が置かれていた会社の合併に伴い、下記に事務局が移転しました。

〒955-0823
新潟県三条市東本成寺21-38
篠田耳鼻咽喉科医院内
NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」
事務局長 篠田 秀夫
電話 0256-34-2122

平成22年度予算計画

項目	平成22年度予算	備考
収入		
前年度繰越金	¥98,118	
入会金収入		
年会費収入(個人)	¥48,000	
年会費収入(団体)	¥90,000	
補助金収入		
寄付金収入		
雑収入		
収入小計	¥236,118	
支出		
市民公開講座開催費	¥5,000	
会報発行費用	¥50,000	
広告宣伝費		
旅費交通費		
通信費	¥73,000	
消耗品費		
事務用品費	¥20,000	電話機購入
支払い手数料		
租税公課		
業務委託費		
支出小計	¥148,000	
収支合計	¥88,118	

「SAS(サス)睡眠時無呼吸 発見プロジェクト」キャンペーン



「睡眠時無呼吸症候群」の患者は、日本に200万人以上いると推計されていますが、これまで医療機関で治療を受けた方は20万人程度です。実に90%の患者が見逃されている可能性があります。この疾患は、自分ではなかなか気づくことができないため、周囲の方を含めて疾患に対する理解を深め、医療機関での検査・治療を促していただく目的で、NPO法人 睡眠時無呼吸症候群ネットワークがSAS広報委員会を事務局として、2010年5月24日より全国的にキャンペーンを行っています(キャンペーンサイトは www.are-you-sas.jp)。このキャンペーンの顧問である筑波大学大学院睡眠医学講座 教授 佐藤 誠先生は当NPOの初代理事長です。

平成22年度活動予定

平成22年

- | | |
|-------|-----------------------|
| 4月 | 事務局移転 |
| 6月26日 | 定例総会 |
| 7月 | 会報発行 |
| 10月 | 市民公開講座後援(三条市) |
| | 市民無料相談会(市民公開講座と同時に開催) |
- (日程の詳細は、ホームページにてご確認ください)

ホームページもご覧ください
<http://www.npo-sas.jp/>

会費

正会員

入会金 ¥10,000
年会費 ¥3,000

団体会員・賛助会員

入会金 なし
1口 ¥3,000

団体会員は10口以上、賛助会員は1口以上

一緒に活動しませんか？

NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」では、一緒に活動して下さる方を広く募集しています。医療関係の方、行政機関の方、睡眠障害でお困りの方など、睡眠に少しでも関心のある方なら大歓迎です。

会員には正会員、団体会員、賛助会員の3つがあります。正会員は何らかの形で、事業にボランティアとして参加していただきます。団体会員、賛助会員は、会費を納入し寄付を行っていただきます。実際の事業に参加する必要はなく(もちろん希望があれば参加は可能です)、会報の郵送などNPO事業に関する情報を提供させていただきます。

新潟県民の健やかな眠りのために……

編集後記

発行日 平成22年8月1日
発行所 NPO法人
「新潟睡眠障害を考える会」
発行人 大平 徹郎
編集人 篠田 秀夫
印刷所 新高速印刷株式会社
〒950-0963
新潟市中央区南出来島2-1-25

NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」の会報第一号を発行させていただきます。2003年に会を発足以来、地道に活動を続けてまいりましたが、活字として多くの方々の目に触れていただくことも重要と考え、今後は年に1回のペースで発行を予定しています。限られた予算の中でどこまでできるかわかりませんが、本会発足の目的を遂行するため努力してまいります。

篠田 秀夫記