

NPO法人

「新潟睡眠障害を考える会」

～子どもの元気は健やかな眠りから～

設立10周年事業「新潟SKIPプロジェクト」が始まります

NPO法人新潟睡眠障害を考える会 代表 大平徹郎

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

【新潟SKIPプロジェクトとは?】

睡眠医療に携わる有志が中心となって「新潟睡眠障害を考える会」を結成したのは、ビッグスワンでワールドカップ・サッカーが開催された頃でした。正式にNPO法人として認可されたのは翌2003年（平成15年）春の



こと。私たちの活動は10年の歳月を刻もうとしています。

10周年の節目にあたり、私たちは子どもの睡眠をテーマとした事業に取り組むことを決めました。名づけて「新潟SKIP（スキップ）プロジェクト」。「子どもの元気は健やかな眠りから」を合い言葉に、幼児期から10代の子どもたちのより良い睡眠と健康の増進に貢献しようという取り組みです。SKIP（スキップ）は“Save Kid's Sleep”（子どもの睡眠を救おう/支援しよう）の略で、新潟の子どもたちの躍動感あふれる元気な姿を重ね合わせています。

健康の3要素は、「栄養・運動・睡眠」といわれています。しかし医学的にみて、子どもの睡眠関連疾患はまだよくわからないことの多い領域です。そのため、睡眠に関する問題をかかえる子どもを取り巻く保護者や学校の先生が、どこで誰に相談したらよいのかわからない、といった現実があります。

私たちはNPO法人の立場から、教育分野の先生方や広く県民の方々との課題を共有したいと考えました。子どもたちを直接見守る方々と、医療の現場が手を取り合うことで、子どもたちの健やかな眠りを後押しできるという希望がふくらみます。新潟の、そして日本の将来を担う子どもたちに元気な笑顔が増えること、それが「新潟SKIPプロジェクト」のゴールです。

私たちは「新潟SKIPプロジェクト」の仲間に加わっていただける方を広く募集しています。趣旨にご賛同くださる方、もっと詳しく知りたい方は当NPO法人事務局（電話 0256-34-2122 三条市・篠田耳鼻咽喉科医院内）にご連絡ください。子どもの睡眠について、ぜひ一緒に考えましょう。

目次:

巻頭言	1
綜説	
「小児の睡眠時無呼吸症候群」	2
2011年年度決算報告	3
2012年度活動報告	3
会告	4
Column 睡眠と交通法規	4

綜説 「小児の睡眠時無呼吸症候群」

新潟大学医学部耳鼻咽喉科 助教 相澤 直孝

小児の睡眠時無呼吸症候群（OSAS）は約2%に生じると言われており、決して少なくない病気です。原因は咽頭扁桃肥大（アデノイド）や口蓋扁桃肥大がほとんどです。ほとんどのお子さんで咽頭扁桃や口蓋扁桃は3～7歳ころには大きく肥大するため、どなたでもOSASになる可能性を秘めています。OSASを生じると、いびきや睡眠中の無呼吸の他に夜尿（おねしょ）や寝汗、居眠りをきたしやすく、長期間そのままにすると寝不足によるイライラ、キレやすいといった性格変化や成長ホルモンの分泌低下による身長・体重の増加不良、集中力低下や学力低下などを生じると言われています。

小児のOSASは最近まで広く知られておらず、「毎晩いびきをかくけど、病気じゃないから別に気にしていません。」という保護者の方もいらっしゃいます。また、「うちの子は毎晩いびきをかいていつも眠そうにしているんだけど、大丈夫でしょうか？」と質問されても、医師の方が「いびきでは死なないから大丈夫」とか「大きくなればいびきは減りますよ」と言っていたこともあります。しかし、近年では医師の間でも小児のOSASについて徐々に知られるようになり、一般の方も報道やインターネットで小児のOSASについて記事も目にするようになりました。数か月間いびきや睡眠中の無呼吸が続くようならお近くの小児科もしくは耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。また、居眠りについては幼稚園や小学校の先生のほうが気付くのが早いことも多々あります。もしも先生から、「〇〇さんは昼になるとすぐ眠ってしまいます」と言われるようでしたらOSASを疑ってもよいと思われれます。

OSASが疑われる場合、鼻やのどで狭いところがないか確認し、睡眠ポリグラフ検査（PSG）を行って睡眠中の呼吸状態を確認します。睡眠中の無呼吸が軽度～中等度では内服薬や点鼻薬による治療が有効ですが、重度の睡眠時無呼吸では咽頭扁桃や口蓋扁桃の手術をおすすめしています。手術による改善率は90%以上であり、非常に有効です。ただし、入院のうえ全身麻酔で手術を行いますので体への負担は決して少なくありません。手術を行ったほうがよいか、それとも内服や点鼻治療を行ったほうがよいかは主治医の先生とよく相談して決めたほうがよいでしょう。

2011年度決算報告

科目	金額		
I 収入の部			
1 財産運用収入			
2 会費 入会金収入			
年間会費	216,000		
入会金	20,000		
3 事業収入			
講師派遣料	50,000		
4 雑収入			
受取利息	23		
当期収入合計(A)	286,023		
前期繰越収支差額		218,416	
収入合計(B)			504,439
II 支出の部			
1 事業費			
(睡眠医療に関する情報の発信)			
会報発行費	55,000		
市民公開講座会場費手付金	44,100		
雑費(郵送費、振込手数料等)	4,050	103,150	
2 管理費			
通信費	33,550		
HP作成費	102,900		
HP管理費	60,900	197,350	
		300,500	
当期支出合計(C)			300,500
当期収支差額(A) - (C)			△ 14,477
次期繰越収支差額(B) - (C)			203,939

2012年度 活動報告

2012. 2. 10 新潟中央倫理法人会 モーニングセミナー 講演 大平徹郎
2012. 8. 25 NPO法人 新潟睡眠障害を考える会-10周年記念講演会
「子どもの睡眠障害」講演会～子どもの元気は健やかな眠りから～ 相澤直孝、大平徹郎、河野正己、篠田秀夫
2012. 9. 29 第3回新潟県済生会三条病院一市民公開講座
「睡眠時無呼吸症と良い眠り情報学」 講演 篠田秀夫

会告 第二回「子どもの睡眠障害」講演会～子どもの元気は健やかな眠りから～

日程 2013年8月31日(土)午後 2時～

会場 新潟ユニゾンプラザ多目的ホール 新潟市中央区上所2-2-2

<http://www.unisonplaza.jp/>

講師 公益社団法人 地域医療振興協会 東京ベイ・浦安市川医療センターCEO 神山 潤 先生

Column 睡眠と交通法規

2002年の道路交通法改正により、睡眠障害を伴う疾患のある方は免許の取得もしくは更新の際に、警察に届け出る義務が生じました。実際に届出をされている方は1%に満たないといわれています。現在国家公安委員会では、2011年4月に栃木県でおきた事故（小学生の集団登校の列に居眠り運転をしたクレーン車が突っ込み6名の児童の命が奪われた事件）を受け、車の運転に支障を及ぼす疾患を持つドライバーの虚偽申告に、罰則を新設することなどを盛り込んだ提言書が検討されています。提言では「運転に支障を及ぼす症状を虚偽申告した場合には罰則が必要とし、罰則を設けることで、虚偽申告による免許の取得、更新の抑止につながる」としています。また自己申告以外に警察が一定の病気の患者を把握するために、医師が患者の情報を任意で都道府県の公安委員会に届ける仕組みも必要としており、今春の国会で審議される予定です。法案の成立や内容につき今後も注意が必要です。



第3回新潟県済生会三条病院 市民公開講座の様子

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

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 2013年3月15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 (株)太陽印刷所

会報3号をお届けします。NPO設立10周年を記念し企画された「子供の睡眠障害市民公開講座」でしたが、講師の神山先生が急用のため出席いただけないという予想外の事態にも関わらず、多くの方に参加していただきありがとうございました。リベンジではありませんが、神山先生には第二回「子供の睡眠障害」講演会にお越しいただく予定です。前回残念な思いをされた方々には是非ご参加いただければ幸いです。今年は道路交通法が改正される予定で、その内容にも注意が必要です。次号には詳細が載せられると思います。

篠田 秀夫 記