

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:

巻頭言	1
総説	2
「睡眠軽視社会の子どもたち」	
Column	3
睡眠時無呼吸と眠気	
平成24年度収支報告	4
編集後記	4

設立10周年を迎えた2013年の歩み、そしてこれから

NPO法人新潟睡眠障害を考える会 <http://npo-sas.com/> 代表

(国立病院機構西新潟中央病院*内科医師) 大平徹郎

2013年5月、NPO法人新潟睡眠障害を考える会は設立から10年を迎えました。10年間継続して活動することができましたのは、関係のみなさま方、当NPO法人をご支援くださる方々のおかげです。どうもありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

(1) 2013年度活動報告；設立10周年記念事業「新潟SKIPプロジェクト」

質の良い睡眠は、子どもの健やかな成長にとってとても重要です。

しかしながら、24時間活動社会のわが国では、大人が睡眠時間を削って生活しています。その影響が子どもたちにも及んでいることを、私たち大人はどれほど理解しているでしょうか。また睡眠時無呼吸などの睡眠関連疾患が、子どもの元気を損なう原因となることに大人が気づけば、救える子どもが大勢います。そのことも、もっと知ってほしい事実です。「子どもの元気は健やかな眠りから」がキャッチコピーの新潟SKIPプロジェクトは、そういった課題や知識を、保護者の方々、学校・幼稚園・保育園の先生方と共有することが目的でした。SKIPは、Save Kid's Sleep（子どもの睡眠を救おう！）を意味し、新潟の子どもたちが元気に躍動する姿も重ね合わせています。

2013年の主な活動は、睡眠健康推進機構と共同で開催した「秋のすいみんの日市民公開講座2013新潟」(8月31日)です。子どもの睡眠に関してわが国の第一人者である小児科医・神山潤先生の講演会には、多くの方がご参加くださいました。ご講演のまとめ(p.2)をぜひご覧ください。

(2) 「すいみんの日」について

ところで、「すいみんの日」というのが春と秋の年2回あるのをごぞん

じですか？ 春は3月18日、秋は9月3日です。3月18日は世界睡眠医学会の定める「世界睡眠の日」に足なみをそろえています。秋は、なんとgood sleep (ぐっすり→9・3) のごろ合わせから9月3日に決まったそうです。

日本睡眠学会 (<http://jssr.jp/>) と睡眠健康推進機構（財団法人精神・神経科学振興財団 (<http://www.jfnm.or.jp/suimin.html>) が、2011年に年2回の「すいみんの日」を制定しました。日本睡眠学会は、睡眠医療に携わる医師などから構成される学術団体で、私をはじめ当NPO法人を運営する医療関係者の多くがその会員です。睡眠健康推進機構は、睡眠に関する正しい知識の普及・啓発を目的としており、その代表である高橋清久先生は、日本の睡眠医学界の大御所です。8月31日が9月3日に近いことから、当NPO法人と同機構が協力して「秋のすいみんの日市民公開講座2013新潟」を開催しました。高橋先生も新潟にお越しになりご講演くださいっています。

(3) 睡眠と社会、これからの展望

2013年に改正道路交通法が国会で承認されました。まもなく施行される予定です。運転中も強い眠気に襲われる病気にかかっていないかどうか、運転する人本人が申告することを義務づけたのが、新しい法律の特徴とされています。

この法改正によって、国民一人一人、運輸交通業界、社会全体がどのような対応を迫られるのか、これらの焦点となりそうです。

東京医科大学の中山秀章先生から、睡眠時無呼吸と眠気についてご寄稿いただきました(p.3)。当NPO法人としても、今後、法改正に伴う動向を注視していきたいと考えています。

総説 「睡眠軽視社会の子どもたち」

東京ベイ・浦安市川医療センター CEO 神山 潤

「睡眠時間が短かったりぐっすり眠れなかったりすると子どもの健康や日中活動すべてに悪影響を与え、問題は不注意、注意力低下といった認識能力の低下から、低学力、感情制御の困難、問題行動、精神病理まで及びます。睡眠の欠如はまた直接的健康被害を引き起こします。不慮の事故や自動車事故の危険性は増し、長期的に循環器や免疫、様々な代謝システムに悪影響をきたすことも考えられます。睡眠不足が続くと、子ども、特に幼児における肥満リスクが大きく高まることも示されています。」。これはSleep Medicineという国際雑誌の巻頭言に筆者も共著者となって掲載された文章の一部です。

今や眠りの重要性は広く理解されてはいます。しかし日本は睡眠軽視社会です。今年の夏にもまた27時間テレビや24時間テレビが垂れ流されました。「疲れても頑張れ」と子ども向けのドリンク剤が販売され、「いつ休むのかって？ 地球が止まつたらね」という自然への冒涜とさえ言える傲慢な言葉をマスコミが発し、「がんばりたい朝に、負けられない昼に、乗りきりたい夜に、眠〇打〇」というコピーが氾濫する世の中です。気合と根性だらけです。しかしヒトは寝て食べて出して初めて脳と身体の働きが充実する昼行性の動物で、寝る快、食べる快、排泄する快、運動する快はヒトという動物の基本的生存原理と思います。最も身近な自然であるあなた自身の身体の声に耳を傾け、快を求めることが重要性を再認識して下さい。寝る間を惜しんで仕事をしても、仕事の充実は得られません。眠りの優先順位を今より少し挙げることで、もう少し生きやすい世の中になるのではないでしょうか。さらに子どもの眠りは大人の眠りを写す鏡です。子どもの眠りを大切にするにはまずは大人が眠りを大切にすることが何より必要です。そして義務としての眠りではなく、是非快としての眠りを追及していただきたいと思います。よろしくお願ひいたします。

新規正会員の紹介

大嶋 康義
新潟大学医歯学総合病院第二内科
佐藤弥生
さとう耳鼻科クリニック

子どもの睡眠障害～子どもの元気は健やかな眠りから～		当日先着順 200名様 [無料]															
秋の「すいみんの日」市民公開講座 2013 新潟																	
2013年8月31日(土) 新潟ユニゾンプラザ 多目的ホール 13:40~16:00(受付13:15) 場所:新潟県新潟市中央区上所2丁目2-2		TEL: 025-281-5511 http://www.unisonplaza.jp/access/ 会場へのご案内はホームページをご覧ください															
<p>「栄養」「運動」とならんで「睡眠」は健康の大 切な要素ですが、昨今、眠りや眠気の問題で悩 む子どもの増加が深刻です。本講座では、子 どもの睡眠関連疾患に関してわが国の第一人 者である神山潤先生をお招きし、ご講演いただ きます。未来を担う子どもたちの元気な笑顔は、 健やかに眠りがとれてこそ。子どもの睡眠につ いて一緒に考えてみませんか。</p> <p>(NPO法人 新潟睡眠障害を考える会内) 「すいみんの日」市民公開講座事務局 http://npo-sas.com/ TEL: 0256-34-2122(土日祝日を除く10:00~17:00)</p>																	
<p style="text-align: center;">プログラム</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>司会: 篠田 秀夫 篠田耳鼻咽喉科医院 院長</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13:40~14:00</td> <td>開会講演</td> <td>高橋 清久 公益財団法人 精神・神経科学振興財団 理事長</td> </tr> <tr> <td>14:00~14:50</td> <td>特別講演</td> <td>神山 潤 小児科医・日本子ども健康科学会 理事 東京ベイ・浦安市川医療センター 管理者</td> </tr> <tr> <td>15:05~15:30</td> <td>基調講演①</td> <td>相澤 直孝 新潟大学医歯学総合病院 助教・耳鼻咽喉科医</td> </tr> <tr> <td>15:30~15:45</td> <td>基調講演②</td> <td>大平 徹郎 国立病院機構西新潟中央病院 診療部長 NPO法人 新潟睡眠障害を考える会 代表</td> </tr> </tbody> </table>					司会: 篠田 秀夫 篠田耳鼻咽喉科医院 院長	13:40~14:00	開会講演	高橋 清久 公益財団法人 精神・神経科学振興財団 理事長	14:00~14:50	特別講演	神山 潤 小児科医・日本子ども健康科学会 理事 東京ベイ・浦安市川医療センター 管理者	15:05~15:30	基調講演①	相澤 直孝 新潟大学医歯学総合病院 助教・耳鼻咽喉科医	15:30~15:45	基調講演②	大平 徹郎 国立病院機構西新潟中央病院 診療部長 NPO法人 新潟睡眠障害を考える会 代表
		司会: 篠田 秀夫 篠田耳鼻咽喉科医院 院長															
13:40~14:00	開会講演	高橋 清久 公益財団法人 精神・神経科学振興財団 理事長															
14:00~14:50	特別講演	神山 潤 小児科医・日本子ども健康科学会 理事 東京ベイ・浦安市川医療センター 管理者															
15:05~15:30	基調講演①	相澤 直孝 新潟大学医歯学総合病院 助教・耳鼻咽喉科医															
15:30~15:45	基調講演②	大平 徹郎 国立病院機構西新潟中央病院 診療部長 NPO法人 新潟睡眠障害を考える会 代表															

Column

睡眠時無呼吸と眠気

東京医科大学呼吸器内科 中山 秀章

○眠気が強いと、運転免許の取得・更新できなくなる!?

日常生活や仕事の上で、自動車や自動二輪車を運転する方は多く、生活必須の交通手段ですね。事故を起こさないように注意して運転されていると思いますが、死傷者を出した交通事故の記事がテレビや新聞等でしばしばられます。交通規則の無視や不注意が多くの原因と言われていますが、その中には、居眠り、飲酒や薬物中毒やてんかん・睡眠時無呼吸などの病気が原因や関係が指摘されているものがあります。

居眠りや眠気を生じる疾患・状態はいろいろありますが、睡眠不足と睡眠時無呼吸は、代表的な睡眠障害です。おわかりのように睡眠不足は、生活習慣を改善し、規則正しい生活にすることが重要です。他方、睡眠時無呼吸は、睡眠中に無呼吸が繰り返し生じ、十分な睡眠を得ることができないことが、眠気をもたらします。

昨年、法律が改正され、運転免許受験や更新時にてんかん、重度の睡眠障害、認知症や精神神経疾患などの病気の症状等を質問して、病状を把握することになりました。症状があるにも関わらず虚偽の回答をして免許を取得または更新した者は、懲役又は罰金が科せられることになつており、今年の夏までには実施開始される予定です。

○昼間の眠気はありませんか？

睡眠時無呼吸の治療を受けている方で昼間の眠気が残っている方はいませんか？治療を受けているのに眠気が強く自覚している方は、次の可能性があります。

1. 治療が十分でない。2. 治療は効果があるが、睡眠不足である。3. 他の眠気を生じる病気や薬剤等の可能性がある。したがって、そのような場合には、かかりつけの先生に相談してみてください。場合によっては睡眠の専門医に診てもらう必要もあるでしょう。

ところで、睡眠時無呼吸は、眠気を起こす病気ですが、眠気の症状があるのは30～40%程度との報告があります。逆に言うと60～70%の方は治療を受けていても眠気の自覚症状がないことになります。ただ、睡眠時無呼吸の方は重症になればなるほど、交通事故の頻度が高くなることも分かっていますので、自覚症状だけで大丈夫と思わず、治療の必要な人はしっかり治療してください。眠気を感じない理由としては、いつもそのような状態にあるので、自分で眠気が分かりにくくなっていることにもよると言われています。

運転免許の取得・更新は、病気があっても、キチンと治療して、症状がなくなつていれば、免許の取得、更新は可能です（但し、法律的な対応ですので、最終的には公安委員会が決定することになります）。

NPO 事務局連絡先

〒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

ホームページもご覧下さい
<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。

平成24年度収支報告

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
3 事業収入 講師派遣料	50,000
4 寄付金収入 新潟睡眠呼吸障害研究会	200,000
5 雑収入 受取利息	24
当期収入合計(A)	466,024
前期繰越収支差額	
収入合計(B)	203,939
	669,963
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	51,450
平成24年度市民公開講座チラシ、封筒印刷料金	55,756
平成24年度市民公開講座チラシ配布料金	26,166
平成24年度市民公開講座会場追加料金	31,315
平成24年度市民公開講座講師謝礼	40,000
平成25年度市民公開講座会場費手付金	44,415
雑費(事務用品 郵送費等)	8,841
2 管理費	257,943
通信費	38,615
当期支出合計(C)	296,558
当期収支差額(A) - (C)	169,466
次期繰越収支差額(B) - (C)	373,405

新潟県民の健やかな眠りのために……

編集後記

NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」の会報第四号を発行させていただきます。設立10周年の記念講演会には、たくさんの方にお越しいただきありがとうございました。新潟県の子どもたちの健やかな睡眠を守る活動は引き続き行っていきたいと思います。厚生労働省は、充実した睡眠のために定めた「睡眠指針」を11年ぶりに改定し、2014年3月までに新しい指針を決定する予定です。新たに「生活習慣病」や「心の健康」が睡眠に影響することを加える予定とのことで、昨年発表された道路交通法の改正と併せ、人間が社会活動を営む上で睡眠が重要であることを国が真剣に考えている表れだと思います。今後も睡眠障害に悩む方々のために活動を続けてまいります。

篠田 秀夫記

発行日 平成26年2月14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 太陽印刷所
 新潟市江南区曙町4-12-1
 TEL 025-382-7651
 FAX 025-383-1208