

# NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」

## 綜説1. 睡眠による認知症予防

新潟大学脳研究所神経内科 下畑 享良

### 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:

綜説1. 睡眠による認知症予防	1
綜説2. たかが“いびき”されど“いびき”“いびき”は無呼吸への第一歩	2
2016年度事業報告	3
2015年度収支報告	4
編集後記	4

### 1. 睡眠によるアルツハイマー病の予防

高齢化とともに、認知症患者さんが増加しています。残念ながら現時点では根治療法は開発されていませんが、近年、発症の予防が重要であると考えられるようになりました。認知症の中でもっとも頻度の高いアルツハイマー病では、良い睡眠が発症予防につながると考えられています。アルツハイマー病は、脳の中にアミロイドβというタンパク質がたまることによって発症しますが、良い睡眠はこのアミロイドβの蓄積を防ぐ作用があります。

### 2. 良い睡眠をとるためのアドバイス

ひとは深部体温が低下した時に眠気を感じます。よって良い睡眠をとるためには、寝る前に上手に深部体温を下げるのが大切です。例えば、寝る前にお風呂に入ると、湯冷めにより深部体温が急に下がるため、強い眠気をもたらされぐっすり眠れます。逆に冬の寒い時、電気毛布のスイッチをずっとつけておくと、深部体温が下がらないため眠りにくくなります。

この深部体温の低下をもたらすものが睡眠ホルモンであるメラトニンです。高齢者では、脳のメラトニン濃度は低下するため、眠りは浅くなります。さらに陽の光の当たらない生活環境はメラトニンが分泌されにくくなり、不眠の原因となります。脳のメラトニン濃度を増やすために、昼間、陽の光を浴びることが有効です。

### 3. 注意したい睡眠の病気

高齢化や認知症により睡眠障害が生じますが、睡眠の病気で眠れなくなることもあり、注意が必要です。代表的な病気として、睡眠時無呼吸症候群のほか、むずむず脚症候群、レム睡眠行動障害があります。むずむず脚症候群は、①不快な感覚のため、脚を動かしたい衝動がみられる、②夕方から夜に症状が見られる、③じっとしていると症状が悪化する、④脚を動かすと症状が改善する、という4つの特徴を認めます。内服薬や貼り薬により症状を軽くすることができます。

一方、レム睡眠行動障害は、睡眠中のレム期に、夢に見た内容がそのまま行動になって現れる疾患です。軽症であれば、寝言や手足が軽度動く程度のものから、叫ぶ、隣のものやひとを殴る、蹴る、起き上がって歩くものまで、攻撃的・暴力的な行動が出現します。夢の内容は、追いかけられたり、口論やケンカをしたりするなど、不快感や恐怖感を伴う悪夢が圧倒的に多くみられます。内服薬により症状を軽くすることができます。これらの睡眠の疾患が疑われる場合にはぜひ主治医の先生にご相談いただければと思います。



## 綜説2. たかが“いびき”、されど“いびき” “いびき”は、無呼吸への第一歩 -あなたの“いびき”は大丈夫ですか？-

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 佐藤 誠

### “いびき”をかくとおわれていますか？ たかが“いびき”とおえていませんか？

「“いびき”は、誰でもかく」「“いびき”は、よく寝ている証拠」ではありません。“いびき”そのものが異常であり、特に“睡眠時無呼吸”では、特徴的な症状です。“いびき”は、寝た時に空気の通り道である上気道が狭くなって起こる空気の振動音です。ひどくなると上気道が閉じて呼吸ができなくなる（窒息状態になる）ため、大きな“いびき”も突然止まって無呼吸になります。これが睡眠時無呼吸という病態です。

この無呼吸は、数十秒から長いと2分近く続くこともあります。目が覚めて大きな“いびき”を伴った呼吸を再開しますが、この呼吸再開のきっかけになる目覚めは、数秒から数十秒間なので、患者本人は覚えていないことがほとんどです。一晩に50回無呼吸になる人は一晩に50回、500回無呼吸になる人は1晩に500回、一時的に目が覚めているわけです。そのため睡眠時間を十分にとっても熟睡した感じがなく、日中に眠たくなるのです。脳卒中や心筋梗塞などが出現する危険性をはらんでいるのが、この病気の怖いところです。

### 太っていないから大丈夫ということはありません。

睡眠時無呼吸は「肥満の中年男性」に多いといわれていました。たしかに無呼吸の原因でもっとも多いのは、「肥満」です。肥満の人は、のどや舌などにも脂肪がついて、上気道が狭くなるのです。しかし、太っていないから大丈夫というわけではありません。顔の骨格が小さい人は、もともと他の人より上気道が狭いので、やせていても体質的に“いびき”をかきやすく、無呼吸にもなりやすいのです。このような人は「若いころより少し体重が増えた」だけで、睡眠時無呼吸のリスクが高まります。

私たちの調査では、睡眠時無呼吸患者さんの38%は、標準範囲内の体重で、5%の患者さんは「やせ」でした。現在では、アジア人の顔は細くて長い（面長傾向）ので、顔が幅広の欧米人に比べて少し体重が増えただけでも無呼吸になると考えられています。

### 放置すると脳血管障害や心疾患を招く恐れも。

睡眠時無呼吸でいちばん怖いのは、本人が自覚しないうちに進行する合併症です。睡眠時無呼吸の人は、睡眠中に何度も呼吸が止まり、そのたびに酸欠状態になります。この酸欠状態に対応するために血圧も脈拍も上がります。こんな現象が、一晩中毎晩続くので、持続的な高血圧症になり、動脈硬化を引き起こします。結果として、睡眠時無呼吸の人は健康な人と比べ、脳血管障害（脳梗塞や脳出血）で死亡する可能性が4倍、心疾患（心筋梗塞や心不全）で死亡する可能性が3倍というデータもあるほどです。

“いびき”も睡眠時無呼吸も、寝ている間に出現する現象なので、自分では気づかないことがほとんどです。隣で眠る人の“いびき”を「助けを求める叫び声」ととらえて観察してください。

私たちは人生の約1/3、寝ていることになります。睡眠中の健康にも気を配ってみませんか？

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



## 2016年度活動報告

### ■主催事業

2016年12月18日(日)13:30～15:30

「眠りを科学する市民講演会 ～睡眠と認知症・無呼吸症～」

<会場> 国立病院機構西新潟中央病院 大会議室

<主催> NPO法人新潟睡眠障害を考える会  
筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構(IIS)  
国立病院機構西新潟中央病院

<講師> 下畑享良(新潟大学脳研究所)

「睡眠による認知症予防」

佐藤誠(筑波大学IIS)

「たかが“いびき”、されど“いびき”、“いびき”は無呼吸への第一歩、  
-あなたのいびきは大丈夫ですか?-」

#### 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



「眠りを科学する市民講演会 ～睡眠と認知症・無呼吸症～」

### ■後援事業

2016年12月17日(土)

南魚沼市民病院 市民講演会「睡眠呼吸障害」

<講師> 小林正治(新潟大学組織再建口腔外科学分野)  
相澤直孝(魚沼基幹病院耳鼻咽喉科)

<後援> NPO法人新潟睡眠障害を考える会

### 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

### ■メディア取材

2016年5月13日(金)

新潟日報 <記事> 「寝る前の液晶の光 避けて

～睡眠トラブルの季節 専門家が助言～」

大平徹郎(理事長・国立病院機構西新潟中央病院)

# 2015年度収支報告

2015年4月1日から2016年3月31日まで

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	258,000	
3 事業収入		
5 雑収入		
受取利息	38	
当期収入合計(A)	258,038	
前期繰越収支差額		357,314
収入合計(B)		615,352
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	49,680	
ホームページ管理委託料金	54,000	
		103,680
2 管理費		
通信費	45,403	
支払手数料	1,080	
雑費(事務用品 郵送費等)	7,080	
		53,563
3 運営費		
未収金 損金	21,000	
当期支出合計(C)		178,243
当期収支差額(A) - (C)		79,795
次期繰越収支差額(B) - (C)		437,109

## 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。

発行日 2017年2月28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 太陽プリント  
 新潟市江南区曙町4-12-1  
 TEL 025-382-7651  
 FAX 025-383-1208

## 編集後記

会報第7号をお届けします。近年、精神的ストレスから身体不調を訴える方が増え、厚生省は2016年度よりストレスチェック制度を導入しました。過重労働や職場環境が大きく影響しますが、身体障害の第一歩が睡眠障害という形で表れることも珍しくありません。今後はこのような行政の取り組みにも沿う形で、NPO活動を考えていければと思っています。  
 (篠田秀夫記)