

NPO 法人「新潟睡眠障害を考える会」

巻頭言

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「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)と睡眠」	2～3
2019年度活動計算書	4
編集後記	4

NPO法人新潟睡眠障害を考える会 理事長 国立病院機構西新潟中央病院 院長 大平徹郎

「新潟睡眠障害を考える会」は、睡眠医療に携わる仲間達が運営しています。誕生したのが2003年5月12日、間もなく18年目を迎えるNPO法人です。(ホームページ; <http://npo-sas.com>)

新潟県の医療関係者達が意気投合し、結成したからこそこの名称です。ただ18年の間に複数のメンバーが新潟を離れ、活躍の場を全国の舞台に移しました。

その筆頭が佐藤誠前理事長です。筑波大学(茨城県)の国際統合睡眠医科学研究機構教授として、長年わが国の睡眠時無呼吸診療を牽引してきました。

令和が幕を開けた2年前の春、東京医科大学睡眠学講座兼任教授に抜擢されたのは、中山秀章医師(副理事長)です。気鋭の睡眠医学専門家として、首都東京で第一人者です。神経難病と睡眠の研究で知られる岐阜大学脳神経内科・下畑享良教授も、当NPO法人の仲間です。

もちろん、新潟の地に根を張って全国をリードするエキスパートも忘れるわけにいきません。新潟大学組織再建口腔外科・小林正治教授、日本歯科大学新潟病院睡眠歯科センター・河野正己教授がその代表です。

睡眠に関する学術分野で、当NPO法人の仲間達が大いに活躍していることを、ご理解いただけたのではないのでしょうか。

2020年は、当たり前の日常がどんなに幸せかを思い知らされた一年でした。当NPO法人も例年のような社会貢献活動をできませんでした。新型コロナウイルスの勢いは、まだ終息の兆しを見せません。

興味深いデータがあります。内閣府によると、新型コロナウイルス感染症の影響で、就労者の通勤時間が全国的に短縮、平日の就労時間そのものも減少し、余暇が増大傾向にあるということです(第42回内閣府未来投資会議資料)。

With Corona(新型コロナウイルスとの共存)生活が避けられない昨今、増えた自由時間を意識的に「睡眠時間」にあててみてはいかががでしょうか。睡眠不足解消のチャンスです。



ホームページもご覧下さい
<http://www.npo-sas.jp/>

総説. 「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)と睡眠」

医療法人社団 篠田耳鼻咽喉科医院 理事長 篠田 秀夫

COVID-19と睡眠障害

COVID-19の感染拡大で暮らしが大きく変化する中、多くの方がCOVID-19による生命の危機、不安、生活習慣の変化から多大なストレスを強いられるようになりました。株式会社ヒュプノスの調べでは、コロナ禍において3割の人が「睡眠の質が悪くなったと感じている」との結果が出ました。その中で睡眠時間が短くなったと回答した方の理由を検討すると、「生活リズムがくずれた」、「不安により寝付けなくなった」という原因が多く認められます(下図参照)。

人間は不安を強く感じると、脳が興奮状態になってしまい眠れなくなります。コロナ禍で生活様式が変わることによるストレスは、心身の休養である睡眠に影響を与えます。そして精神的疲労が蓄積することにより不安感、意欲低下といった「うつ状態」の原因になる可能性があります。また生活習慣の変化は、規則正しく生活することによって築いてきた体内時計をズラしてしまいます。その結果、社会生活を営む上での望ましい時間に起きられなくなり、眠い状態で無理に起きようとするにより、日中に強い眠気を感じてしまう睡眠覚醒相後退障害を引き起こす危険があります。規則正しい生活を送り、体内時計にズレを生じないように心がけましょう。

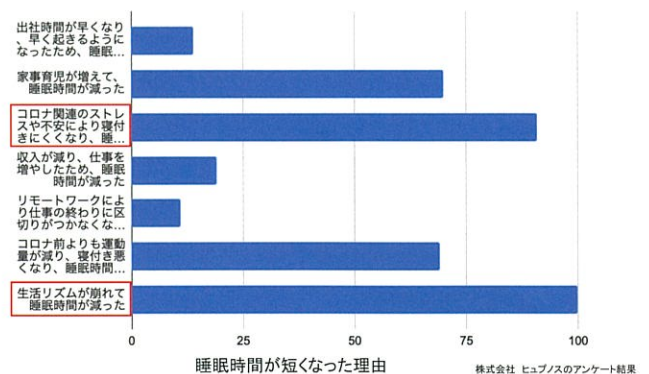
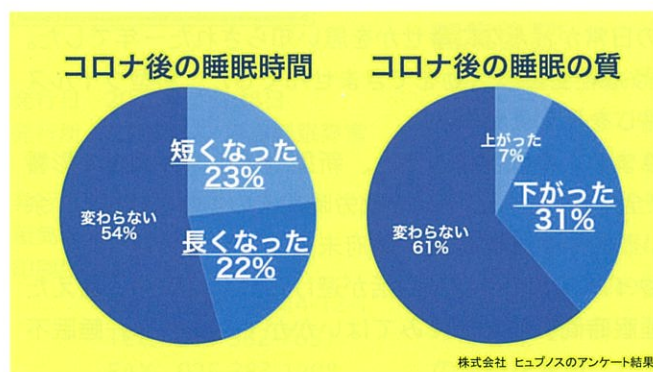
睡眠と免疫

睡眠不足が続き慢性化すると免疫力が落ちることが証明されており、十分な睡眠をとることは感染予防につながるということがわかっています。

ウイルスを排除する細胞として知られているナチュラルキラー細胞は、慢性的な睡眠不足の際に活性度が低下し、十分な睡眠をとっている人と比べ1.5～2倍も風邪をひきやすいという報告があります。さらにライノウイルスというコロナとは違う風邪ウイルスの研究では、睡眠時間が6時間半以下だと4～5倍程度風邪の発症率が上がるというデータがあります。

またフランスのリヨン大学の研究では、インフルエンザワクチンを接種しても慢性の睡眠不足の群は睡眠が十分な群に比べ抗体ができにくい(抗体反応が約半分)という研究結果もあります。この研究では睡眠不足によるストレスがコルチゾール(ステロイドホルモン)の分泌を促し、免疫系を抑えたことが抗体反応の低下につながる可能性があるとしています。

厚生労働省のCOVID-19感染予防の項目では、「十分な睡眠で自己の健康管理をしっかりすること」と書かれています。十分な睡眠は免疫を高め、感染予防やワクチンの効果を発揮する結果につながるかもしれません。ただ睡眠の専門医としては、睡眠の時間だけではなく睡眠の質にもこだわりたいところです。睡眠は寝始めの90～120分が最も深い睡眠が得られるため、この時間に目が覚めないよう睡眠環境を整えることも必要です。



COVID-19と閉塞性睡眠時無呼吸症(OSA)

「OSAがCOVID-19感染重症化のリスクになるのか？」という研究は、世界的に行われています。

いくつか紹介すると、フィンランドの研究では、OSA患者は健常者と比べCOVID-19に感染するリスクは必ずしも高くないが、COVID-19に罹患すると重症合併症を併発し入院するリスクが健常者に比べ5倍高いと報告されています。またこの研究では年齢、性別、高血圧、糖尿病、喘息、慢性閉塞性肺疾患、冠動脈疾患といった、その他の併存疾患の有無に関係なくリスクが高いことを示しています。

medRxiv (<https://www.medrxiv.doi.org/10.1101/2020.09.26.20202051>)

トゥルク大学の発表でも、OSAはCOVID-19感染の重症化危険因子である可能性が高いとしています。COVID-19感染で入院した29%の患者がOSAと診断されていたとのことで、この地域のOSA患者の割合が3.1%であることを考えると、OSA患者はCOVID-19感染が重症化しやすいと結論しています。

University of Turku. "Sleep apnea may be risk factor for COVID-19." ScienceDaily. ScienceDaily, 13 November 2020. <www.sciencedaily.com/releases/2020/11/201113124056.htm>.

アメリカの研究では、OSA患者は健常者と比べ感染リスクが8倍高く、呼吸不全となり入院する（日本でいう重症者）リスクが2倍高かったと発表しています。

Matthew B Maas, et al: Sleep Breath, 2020 Sep 29:1-3

2020年12月25日に開催された第43回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会予防接種基本方針部会では、各専門学会が新型コロナウイルスワクチン接種の接種順位上位に位置づけるべき疾患を検討しています。その中で日本呼吸器学会は、前述の論文内容を根拠に「閉塞性睡眠時無呼吸症候群や肺循環障害を含む慢性呼吸器疾患」を指定しています。この答申を受け厚生労働省は**閉塞性睡眠時無呼吸症候群を予防接種優先対象疾患**としました。

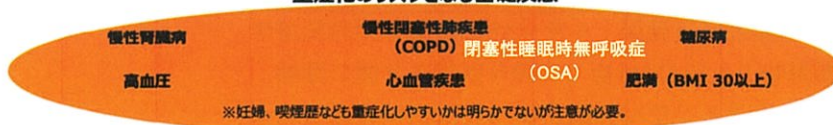
ワクチンを接種する際の手続きに関する詳細は現時点（2021年1月18日）では判明していませんが、医療機関から事前に証明書をもらう必要はなく、予診票に該当疾患を記載し自己申告してもらう予定になっているとのことです。今後の政府からの発表に気を付けて下さい。

30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
重症化率	0.5倍	0.2倍	0.3倍	1倍	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

※「重症化率」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例（無症状を含む）のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合。

重症化のリスクとなる基礎疾患



※妊婦、喫煙歴なども重症化しやすいかは明らかでないが注意が必要。

出典：京都大学西浦教授提供データ及び新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き・第4.1版に基づき厚生労働省にて作成

厚生労働省HPより改変

2020年度に新しく会員に
なっていた企業
エーザイ株式会社様
ありがとうございました

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

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

団体会員は10口以上、賛助会員は1口以上

1口 ￥3,000

2019年度活動計算書

2019年4月1日～2020年3月31日

(単位：円)

2020年度活動報告

■メディア取材

2020年9月3日
TeNY(テレビ新潟)
新潟一番

〈インタビュー〉
快眠について
大平 徹郎

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。

科目	金額	
I 経常収益		
1. 受取会費		
正会員受取会費	153,000	
賛助会員受取会費	93,000	
2. 受取寄附金		
3. 受取助成金等		
4. 事業収益		
5. その他収益		
受取利息	6	
経常収益計		246,006
II 経常費用		
1. 事業費		
(1) 人件費		
人件費計	0	
(2) その他経費		
預かり金返金	33,000	
その他経費計	33,000	
事業費計		33,000
2. 管理費		
(1) 人件費		
役員報酬		
(2) その他経費		
人件費計	0	
(2) その他経費		
通信費	45,499	
その他経費計	45,499	
管理費計		45,499
経常費用計		78,499
当期経常増減額		
III 経常外収益		
1. 固定資産売却益		
.....		
経常外収益計		
IV 経常外費用		
1. 過年度損益修正損		
損金(年会費 未収金)	15,000	
経常外費用計		15,000
税引前当期正味財産増減額		152,507
法人税、住民税及び事業税		0
当期正味財産増減額		152,507
前期繰越正味財産額		762,481
次期繰越正味財産額		914,988

編集後記

会報第11号をお届けします。今年度はCOVID-19の影響で、予定していたイベントはすべて中止とさせていただきました。睡眠に関するインタビューの依頼もいくつかあったのですが、NPOメンバーのほとんどが呼吸器内科医であり、クラスター発生の時期と被ってしまったため、その治療や対応に追われ睡眠医療は置き去りになってしまいました。あくまでも私見ですが、COVID-19の猛威が落ち着きをみせるには、最低でもあと1年（2022年春頃）はかかるものと思っています。質の良い十分な睡眠と適切なOSAの治療を習慣にしてこの危機を乗り越えていきましょう。（篠田秀夫記）

発行日 2021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 (株)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