

●トピックス

日本初の「睡眠学講座」開設



大川 匡子 教授
(精神医学講座)



宮崎 総一郎 教授
(睡眠学講座)

2004年4月1日、睡眠医療と関連領域の研究、教育を目的とした日本で初めての「睡眠学講座」が、滋賀医科大学に誕生した。産学協同プログラムの一環として、滋賀医科大学精神医学講座の大川匡子教授が中心となって進めてきたもので、国立大学等における教育研究の拡大、活発化を図ることを目的として、民間からの寄附を活用して設立運営する寄附講座として開設されたものである。滋賀医科大学では今後6年間の重点項目の1つと位置付けて、全学をあげて講座の発展を支援していくことにしている。

診療科を超えて睡眠障害の診断・治療・研究に取り組む

1998年に厚生労働省が実施した疫学調査で、わが国では5人に1人が睡眠にかかわる問題を抱えていることが明らかになった。欧米先進諸国と同様に交代勤務や深夜勤務の増加によつて、勤労者の睡眠不足と睡眠不足による事故の増加が指摘されている。また、新幹線居眠り事故などで注目されるようになった睡眠呼吸障害に対する適切な診断・治療も重要な課題となっている。

一方、近年の神経科学の進展によつて睡眠の役割が次第に明らかにされ、免疫、代謝といった基本的な生命機能にとつて適切な睡眠が必要不可欠であることもわかってきた。2001年には日本学術会議で睡眠研究者が中心となつて提唱した新しい研究領域「睡眠学」は、国家の重点研究課題として取り上げられ、新しい学問体系として位置づけられた。

睡眠学は、ヒトはなぜ眠るのかというような眠りのメカニズムを扱う「睡眠科学」、眠れない、また昼間眠くて困るといふような病気を扱う「睡眠医学」、そして睡眠障害による経済的損失や学校・職場における学業成績および生産性など、睡眠に関する社会的影響を扱う「睡眠社会学」といふ3つの柱からなる学問領域である。

睡眠学講座では、睡眠医学として国民の健康を守るだけでなく、睡眠障害の原因の研究と治療法の開発に取り組み、睡眠社会学として社会問題における睡眠の関わりを明らかにして、睡眠プランの作成や睡眠衛生の是正を行うほか、睡眠科学として睡眠の発現機構の解明がなされ、睡眠の生体に対する役割を明らかにすることを目指していくことになる。

睡眠学講座の主任教授には、睡眠時無呼吸症候群の治療が専門の宮崎総一郎教授が就任したほか、大川教授(兼務)、向井淳子助手、三宅晃太郎研究助手、Henrik Pallos 研究員、豊田妙子研究補助というスタッフを中心に、院外からも顧問やアドバイザーが参加する。

講座が開設されたことによつて、これまで不眠なら精神科神経科、いびきなら耳鼻咽喉科と症状によつて受診科が異なっていたが、窓口が1つになつてより受診しやすくなり、また診療科を超えた適切な診断と治療が行えるようになった。

「いびきや無呼吸障害で来院される患者さんの中には、肥満が1つの要因であったり、また糖尿病などの内科的な疾患のあるケースも多い。時には栄養指導なども行いながら、原因にあった適切な治療を行つていけるといふことで、患者さんへのメリットも大きい」と宮崎教授。

睡眠学講座では、耳鼻咽喉科、精神科神経科のほか、神経内科、呼吸器内科、循環器内科、内分泌代謝内科、小児科、歯科口腔外科、放射線科など多岐にわたる診療科の協力を得て、さらには他大学や他の医療機関、地域との連携を行いながら診断・治療・研究を進めることになる。

大川教授は「さまざまな病気の初期症状として起こる、いわば万病のもとでもある睡眠障害だが、これまではなかなか医療機関を受診しにくいということがあった。睡眠学講座が開設されてより受診しやすくなれば、心や体が発する危険信号を的確にとらえ、そこから正しく原因を診断すること、さまざまな疾患の早期治療が行えるようになる」と期待を寄せ

る。

睡眠障害センターを開設、睡眠学の拠点としてネットワーク作りを推進

今後の活動プランとしては、予防医学と臨床を合わせた睡眠障害センターを睡眠学の拠点として、地域はもとより全国の病院や保健施設との連携ネットワーク作りを進めていくほか、睡眠外来のない病院や一般開業医に対しても知識啓発が必要な場合には、医師会や各大学の関連学部にて教育的援助を行っていく

予定である。

また睡眠研究については、「まず睡眠呼吸障害、リズム障害、薬物・非薬物両面からの不眠症の治療法の確立、高齢者の睡眠障害などに取り組んでいきたい」と宮崎教授。

さらに治療・研究だけでなく、医学部学生、看護学生、医師、看護師、臨床検査技師などに対する教育研修を行うほか、地域活動として一般医師への教育はもちろん、大学教養部（教育学部、体育学部など）で睡眠に関する集中講義を行ったり、一般市民を対象にした市民講座、社会人大学等での教育活動などを行っていく。

「かねてから大川先生を中心に取り組んでこられた睡眠医学研究という素地を生かして、全国の睡眠学の拠点となるべく努力したい。そして睡眠の大切さを訴え、睡眠医学の普及・啓発に努めていきたい」と宮崎教授。

「医師は眠れない患者さんにごう対処すべきか、あるいは遅刻や欠席、不登校、落ち着きがない、キレるといった問題をかかえる企業や学校にとっても睡眠教育は大いに役立つ」と大川教授。

教育セミナー、市民講座の開催については、すでに5月28、29日に「第1回びわ湖セミナー」を開催して、睡眠学講座の活動に関するワークショップが行われた。また、6月22日には、

学内外より睡眠研究に関係した医師、大学院生、研究生、パラメディカルの方々が参加して、第1回睡眠カンファレンスが開催された。カンファレンスの趣旨は、睡眠のトピックス紹介、大学院生の睡眠研究のプロジェクトレポート報告、今後の研究内容を討議することである。今後2カ月に1回程度、第3火曜日午後開催する予定

である。7月31日にはびわ湖ホールで滋賀医科大学開学30周年および睡眠学講座開設を記念して「市民公開講座」より良い睡眠をとるために」が開かれる。また、今秋には日常臨床での睡眠障害の診断・検査のガイドラインとなる「睡眠検査ガイドブック」を刊行する予定である。

滋賀医科大学 睡眠学講座模式図

