

地下鉄七隈線沿線 福岡大学／福岡歯科大学／中村学園大学

## 第17回 3大学合同シンポジウム

# より良い睡眠を 得るために

～睡眠と健康の関わり合い～

定員

200名

※お申し込みは先着順  
となります。

参加費  
無料

13:30

開会の辞・総合司会

徳井 教孝 (中村学園大学 フード & ナイスライフ ショッピングセンター 薬膳科学研究部門長)

当番校挨拶

久保 千春  
(中村学園大学 学長)

11.30 [土]

13:30～16:30

会場 中村学園大学

1号館10階大講義室

### 第1部≫各大学講師による講演

13:35



睡眠を良く知り、人生を大きく変え、健康寿命を高めよう！ 特に睡眠時無呼吸症候群について

福岡大学病院 睡眠センター センター長 吉村 力

14:05



睡眠時無呼吸症候群の歯科での治療

福岡歯科大学 口腔医療センター 講師 中村 恵子

14:35



2型糖尿病と肥満症における睡眠問題  
:臨床試験による病態の検討

中村学園大学大学院 栄養科学研究科 特命教授 野崎 剛弘

### 第2部≫公開討論(来場者と講師の質疑応答)

15:20

司会進行

徳井 教孝  
(中村学園大学 フード & ナイスライフ ショッピングセンター 薬膳科学研究部門長)

平井 郁仁

(福岡大学病院 副病院長)

16:00

閉会の辞

平井 郁仁  
(福岡大学病院 副病院長)

### お申し込み方法

右記申込みフォームより  
お申込みください。  
または下記のお電話に  
お問い合わせください。



申込みフォーム

※お知らせいただいた個人情報適切に管理し  
目的以外には使用しません。

### お問い合わせ・お申し込み先



中村学園大学  
中村学園大学短期大学部  
連携推進部



〒814-0198 福岡市城南区別府5丁目7番1号

TEL : 092-851-5579

FAX : 092-851-2578

E-mail : kouryu@nakamura-u.ac.jp

URL : <https://www.nakamura-u.ac.jp>

後援:福岡市教育委員会

# 講演内容紹介

第17回 3大学シンポジウム

より良い睡眠を得るために  
～睡眠と健康の関わり合い～

## 睡眠を良く知り、人生を大きく変え、健康寿命を高めよう！ 特に睡眠時無呼吸症候群について

「良い眠りは、健やかな人生の礎」と言いますが、皆さん、いつもしっかりと眠れていますか？枕に頭を置いた瞬間、穏やかな眠りに包まれることができるでしょうか？また、眠りが浅く夜中に何度も目が覚めたり、朝には疲れが残るような経験はございませんか？

これらの症状は、単なる偶然ではありません。実は、睡眠は私たちの健康や能力に極めて大きな影響を与えているのです。不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠関連疾患は、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、うつ病などの多くの病気と強く関わります。特に、睡眠時無呼吸症候群は、放置すると認知症や脳卒中などを発症して、健康寿命を短くする可能性があります。その治療をすることで予防ができるのです。

この講演では、睡眠時無呼吸症候群の症状、疫学、診断方法、治療法などを詳しく説明し、睡眠の意義と重要性、不眠症や過眠症などの他の睡眠関連疾患についてもお話しします。また福岡大学病院睡眠センターでは、睡眠時無呼吸症候群、不眠症、ナルコレプシー、特発性過眠症、むずむず脚症候群、周期性四肢運動障害、レム睡眠行動障害、概日リズム睡眠障害などの診療を行っています。また日本睡眠学会専門医療機関Aの認定を受け、日本睡眠学会指導医・総合専門医、歯科専門医や専門検査技師がチームを組んで、睡眠に関わる専門的な治療を行っています。睡眠を良く知り、皆さんのより良い未来を考えましょう。



福岡大学病院  
睡眠センター

専門分野 睡眠医療、呼吸器内科、  
疫学、予防医学

センター長 吉村 力

【略歴】

1998年 福岡大学医学部卒業  
1998年 福岡大学病院 研修医  
2010年 福岡大学大学院医学研究科医学博士(呼吸器内科)  
2010年 京都大学大学院医学研究科呼吸器内科 医員  
2010年 京都大学大学院医学研究科呼吸管理睡眠制御学講座 特定助教  
2013年 九州大学病院睡眠時無呼吸センター 特任講師  
2016年 福岡大学医学部呼吸睡眠医学講座 講師  
2018年 福岡大学医学部衛生・公衆衛生学教室 准教授  
2022年 福岡大学病院睡眠センター(診療支援組織)・センター長兼任  
2024年 福岡大学病院睡眠センター(診療支援部門)・センター長

## 睡眠時無呼吸症候群の歯科での治療

睡眠時無呼吸症候群の大多数を占める閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)は、睡眠時に上気道が完全に閉じたり狭くなったりすることが原因で、呼吸が止まったり、空気が体にうまく入らなかったりする病気です。そのため熟睡できず日中の眠気、頭痛などの症状や、うつ病、高血圧等などの合併症を引き起こします。また運転中の眠気が原因で、交通事故を起こしやすくなります。OSASの原因は肥満、小顎症、扁桃腺肥大などですが、OSASを疑ったら、まず専門の医療機関を受診し、検査を受けることが必要です。OSASと診断された患者さんの一部は、医師の紹介で歯科を受診します。歯科で口腔内装置(マウスピース)を作製し、それを夜間装着することで、いびきや睡眠障害を減少させることができます。講演では、OSASの原因の1つである顎の大きさの話やマウスピース治療法(作製～調整、併発症)についてご説明いたします。



福岡歯科大学  
口腔医療センター

専門分野 歯科補綴学

講師 中村 恵子

【略歴】

1996年 福岡歯科大学卒業  
2000年 九州歯科大学大学院修了 博士(歯学)  
2000年 九州歯科大学顎口腔欠損再構築学分野 助教  
2008年 公益社団法人日本補綴歯科学会専門医  
2014年 公益社団法人日本補綴歯科学会指導医  
2016年 福岡歯科大学口腔医療センター 講師

## 2型糖尿病と肥満症における睡眠問題 :臨床試験による病態の検討

睡眠問題は、国民の健康と生活の質(QOL)に大きな影響を与えることが知られており、近年では、生活習慣病との関係が注目されています。特に2型糖尿病と肥満症では睡眠障害を来しやすく、それが糖代謝の悪化や体重増加、さらにQOL低下を招くことが報告されています。今回は、2型糖尿病と肥満症患者に私たちが実施した臨床試験を通して、睡眠の重要性をお伝えしたいと思います。

(1) 2型糖尿病患者の睡眠と血糖コントロールとの関係: 2型糖尿病患者300名を対象に、自記式睡眠質問票を用いて睡眠の質的・量的変数と血糖コントロールとの関連を横断・縦断解析。その結果、短時間睡眠が血糖コントロール不良と独立して関連することが示唆。(2) 肥満症患者の減量治療における睡眠の変化と関連要因: 10ヶ月の減量治療を完遂した肥満症患者90名を対象に、アクチグラフを用いて睡眠指標と減量の関連を検討。その結果、夜間覚醒回数が減量効果に負の影響を与えることが示唆されるとともに、インスリン抵抗性が関与する可能性が推察。また睡眠時間の増加がアディポネクチンの増加と関連しました。本講演では、別途実施した肥満症患者の睡眠と味覚との関連、睡眠と血清尿酸値との関連についても述べます。



中村学園大学大学院  
栄養科学研究科

専門分野 内分泌代謝系の心身医学

特命教授 野崎 剛弘

【略歴】

1987年 九州大学医学部卒業  
1987年 九州大学病院内科・心療内科 研修医  
1990年 東京女子医科大学糖尿病センター 研究生  
1992年 九州大学病院心療内科 医員  
1994年 米国テキサス大学サンアントニオ校健康科学センター 留学  
1996年 国立病院九州がんセンター消化器部 レジデント  
1997年 九州大学医学部精神身体医学講座 助手  
2000年 九州大学病院心療内科 講師  
2012年 九州大学病院心療内科 特任講師  
2021年 公立学校共済組合九州中央病院 メンタルヘルスセンター長  
2022年 中村学園大学大学院栄養科学研究科 特命教授