日本臨床睡眠医学会 Newsletter

ISMSJ

No.1 2019 2019 年 12 月 20 日発行

発行：一般社団法人日本臨床睡眠医学会
ニューズレター委員会
委員長：立花　直子
委　員：河合　　真，谷岡　洸介
〒162-0825
東京都新宿区神楽坂 4-1-1 オザワビル 2F
Tel：03-5206-7431　Fax：03-5206-7757
E-mail：ismsj@worldpl.jp

≪目　次≫

1. 新理事長挨拶－ISMSJ の Mission とは？－
2. 第 11 回日本臨床睡眠医学会（ISMSJ）学術集会開催報告
3. 睡眠医学若手奮戦記～ファイティングポーズは解かないで～
4. 第 12 回日本臨床睡眠医学会（2020 年 10 月）のお知らせ

新理事長挨拶－ISMSJ の Mission とは？－

一般社団法人日本臨床睡眠医学会（Integrated Sleep Medicine Society Japan, ISMSJ）
理事長　立花　直子

寒さ厳しき折，日本臨床睡眠医学会（ISMSJ）会員の皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます．

さて，2019 年 10 月 11 日総会において，役員改選にともない理事 9 名および監事 2 名の選任が承認され，新理事会が発足いたしました．一般社団法人である学会の多くが，社員総会において，社員（代議員）のみが議決権をもつのに対して，本学会は，正会員全員が社員として総会に参加し，議決権をもつという大きな特徴があります．したがって，正会員の皆様の過半数が総会に出席していただけるかどうか，また，多数は委任状という形での出席になるとしても，きちんと委任状を出していただけるかどうか，毎総会ごとに裏方はドキドキしているのですが，今回も 222 名中 131 名の正会員の方たちに出席いただき，無事に総会を終えることができました．このことからもわかるように，ISMSJ は規模は小さいですが，会員ひとりひとりが積極的に活動にコミットし，皆で Mission を達成していくということを目指しています．

では，ISMSJ の Mission とは何でしょうか？それは，学会ホームページ（http://www.ismsj.org）に掲げられている 3 つの内容に集約されます．1）睡眠のチーム医療を推進する，2）睡眠医学の infrastructure づくりに貢献する，3）世界に通じる日本の睡眠医学をつくっていくということです．ISMSJ は 2008 年が創立年となりますが，あちこちで睡眠に関わっていた，そして睡眠を愛する人々が，専門分野や職種の違いをものともせず，5～6 年かけて知り合い，自然発生的に学術団体の形をとっていったというユニークな生い立ちをもっています．当初，任意団体として発足させたときに，「どんな組織でも Mission のとおりになる」ということを教えてくださった会員がおり，逆に「ある組織が方向性を見失いそうになったときには，Mission に立ち返ることで，また修正をかけることができる」ということも教えていただきました．

まず 1）ですが，伝統的に日本で睡眠研究に従事してきた精神科医や心理学系研究者のみならず，呼吸器科，循環器科，脳神経内科，耳鼻咽喉科，歯科といった様々な専門分野出身者に臨床検査技師，看護師が加わり，企業の睡眠関連機器やデバイスを開発する人たちなど，多種多様の方々が学術集会で発表し，交流できる地盤が整いました．現時点では，基礎研究者はまだ少数ですが，毎年，学術集会の講演や企業セミナーで講師としてお呼びし，臨床側から研究のヒントやフィードバックをお返しできる機会になれば，さらに広がっていくと考えております．

2）については，学術集会ごとにテーマを変えて睡眠医学の一番の infrastructure となる PSG 及び PSG の補助的役割を果たす睡眠検査を極めるノウハウを入れ込んだシンポジウムやワークショップを組み込んできました．また，ホームページに紹介してありますように，RPSGT や WSS 睡眠専門医を取得するための「道」を会員にわかりやすく示し，人的資源としての infrastructure がこの先，どんどん生まれてくる仕掛けをつくっていきたいと思います．

最後に 3）ですが，諸外国から学ぶだけという一方向性ではなく，お呼びした睡眠を愛する海外講師の方々に，日本の睡眠事情や医療制度を知っていただき，地道な国際交流の中で日本の良い点も再発見していき，研究として発信していける未来を想定しています．

私は，任意団体の時代を含めると，10 余年に渡って，代表そして理事長を務めさせていただいておりますが，窮地に陥ったときにこれらの Mission に助けてもらってきました．そして Mission がある限り，道を見失わないということを実感しております．したがって，2 年後には，理事長としての責務を後進の皆様方に譲ることを私自身の Mission として活動していく所存です．今後も会員の皆様方におかれましては，ご支援ご協力賜れば幸いです．

第 11 回日本臨床睡眠医学会（ISMSJ）学術集会開催報告

2019 年 10 月 11 日（金），12 日（土）の 2 日間にわたり，第 11 回 ISMSJ 学術集会を名古屋（ウインクあいち）で開催いたしました．会期中は荒天にも関わらず 185 名もの方々にご参加いただき，何とか無事終了いたしました．会員の皆様におかれましては，多大なご心配をおかけしたかと存じます．今回の経験を今後に活かしていく意味もこめて，第 11 回学術集会を主催者目線で総括してみたいと思います．

〈準備段階〉まず学術集会のテーマを決定し，どのような志向の学術集会にしていくかを考えるのが組織委員長としての最初の仕事です．そして今回は「脳をみる睡眠医学社会をみとおす睡眠医学」をテーマとしました．これは日常臨床で睡眠の問題を抱える患者さんをひとりひとり診ていくとき，脳の中で何が起きているか？ということを科学的に推察するのと同時に，取り巻く社会がどう影響したか？という別の側面も意識して接しないと，問題の本質に近づくことができないと日々感じていたからです．今回は我儘ながら私自身が改めて学びたいと思う「脳と社会の視点」について，教育的なプログラムを多く盛り込むことにしました．他方，今回の一般ポスター演題では，トーキングポスター発表を行わないこととしました．今回はコンパクトな会場を活かし，休憩時間に自然にポスターの周囲でディスカッションができるようなレイアウトとし，空いた時間帯に他の教育プログラムを予定したのが主な理由です．しかし，結果的に第 2 日目のポスターセッションがフリーディスカッションとなりましたので，是非について評価できない状況となりました．演題応募については例年より少なく 33 演題に留まりました．応募が減ってしまった理由は不明ですが，事前に本学会／学術集会ホームページやメール等にてもう少し演題応募期間の周知を徹底する必要があったのではと思います．また，お気づきになられた方もいらっしゃるかもしれませんが，今回より初めて本学会事務局とは別の企業に運営支援を依頼しました．これは会場のウインクあいちで開催実績豊富な地元の企業に依頼することで，より準備や運営を円滑に行う目的がありました．この変更で組織委員会の初動が例年より 3 ヶ月ほど遅くなりましたが，理事会・組織委員の皆さまのご協力でほどなく遅れを取り戻せたほか，結果的に台風の影響を受けた今回の学術集会では大きな助けとなりました．

〈第 1 日目〉この日は天候もよく，午前から多くの参加者にお越しいただきました．初日から教育的かつ実地的な内容のプログラムを組み入れたほか，「睡眠時間シンポ」では演者・参加者まで最後まで熱い議論が交わされ，大変密度の濃い 1 日でした．組織委員長講演は初めて冒頭に行いましたが，今回の学術集会のイントロとして発表させていただきました．一方で翌日の台風の影響が徐々に判明し，特に新幹線が終日運休に決まったことで，事務局ではプログラム等の変更に追われていました．開催中止も含めて，あらゆる選択肢を検討しましたが，会場が名古屋駅前で地下街直結であることや，宿泊される参加者もほぼ会場周辺に滞在されていたことから，規模や時間を大幅に縮小しての開催を決めました．一般ポスター演題は翌日までに貼付してあれば，発表したこととする特別対応をとったうえで，特に関東方面からお越しで第 2 日目の宿泊が決まっていない参加者には，第 1 日目終了後のご帰宅も考慮いただくようアナウンスしました．懇親会では，やや人数は少なめになりましたが，毎年のごとく賑やかに交流ができました．最後には特別講演の Šonka 先生を交えて Sleep／Wake 集合写真を撮影しました．

〈第 2 日目〉この日は台風 19 号が夕方から名古屋付近に接近する予報でした．実際に会場付近では風雨は強まったものの，外を歩けなくなるほどではなく，前日に変更したとおり規模を縮小して開催しました．プログラムではシンポジウムの演者が一部変更・キャンセルとなったほか，共催セミナーのひとつが中止となりました．また昼以降のプログラムを前倒しして開催した上で，ポスターセッションを 30 分間のフリーディスカッションとし，予定より 3 時間近く早めて終了いたしました．いずれのセッションも少なめの人数でしたが，その分参加者間の距離感が近く，活きた議論がされていたと思います．特別講演はチェコ共和国カレル大学の Karel Šonka 先生に特発性過眠症の臨床研究のレビューをお願いしました．過去から現在までのこの疾患概念の変遷について大変わかりやすく講演いただきました．ポスターのフリーディスカッションでは，前日より随所で自発的に議論が行われていたのが印象的でしたが，最後を流れ解散としたこともあり，やや閑散とさせてしまったことが反省点でした．

〈終了後〉終了後は今回ご参加いただいた方が学術集会に関連し，直接台風被害に遭われたとの報告はなく，まずは安堵しております．一方で大雨や水害の恐れにより参加できなかった方や，自宅や職場の周囲で大きな被害が生じた方もおられ，お見舞い申し上げたいと思います．なお特別講演を楽しみにしていたが聴けなかったとの声も多数寄せられましたので，Šonka 先生のご厚意で講演スライドを本学会ホームページ上に公開しています．

改めまして，会員の皆さまならびに理事会・組織委員・共催／出展企業・運営支援企業の皆さまにおかれましては，大幅な予定変更にもかかわらずご理解とご協力を賜り，この場を借りて感謝申し上げます．組織委員長としては，今回の志向に沿ったISMSJらしい熱い議論ができたと思います．引き続きISMSJのミッションである世界に通じる睡眠医学の確立に向け，ご支援とご協力をお願い申し上げます．

第11回日本臨床睡眠医学会学術集会組織委員長
公立陶生病院脳神経内科
小栗　卓也

睡眠医学若手奮戦記
～ファイティングポーズは解かないで～

睡眠医学を志しても，なかなか定まったキャリア形成の道筋は決まっていません．それでも諦めきれないほどの魅力が睡眠医学にはあふれています．だからこそ少ないながらも若手が飛び込んできてくれるのだと思います．しかし，どの若手も各々の立場で戦い続けなければ，睡眠医学のリングに留まることはできません．ノックアウトされそうな困難を乗り越え，立ち上がってファイティングポーズをとり続けている睡眠医学の若手に執筆を依頼し，同志達がどのように奮戦しているのかをシリーズでお届けします．

（編集委員長　立花直子）

WSS sleep specialist 受験記
（2019年9月20日／バンクーバー）

愛媛大学医学部附属病院睡眠医療センター
淡野　桜子

私は2006年に筑波大学を卒業し，卒後4年目までは筑波大学とその関連施設で総合診療科の専門研修を受けていました．そこを離れ愛媛大学に移って，学生時代から興味のあった睡眠の臨床と研究にフルタイムで携わり始めたのが2010年のことです．

睡眠医学に携わる諸先輩方は，国内外を問わず，まずは他の専門を修められた上で睡眠医学を学び始めた方がほとんどなので，睡眠医学以外にこれといった専門性を有しない私のような医師は珍しい存在かもしれません．睡眠医学の他に語れるものを持たないからこそ，睡眠医学に関しては他に負けないほどの知識と見識を持たなければならないと目標だけは高く持ち，2度に渡る産休中にPrinciples and Practice of Sleep Medicine や Sleep Medicine Pearls を読み通し，2014年に日本睡眠学会の睡眠専門医，2016年にRPSGTを取得して，その次の目標として目に入ってきたのがWSSのsleep specialistでした．

その時に悩んだのは，自分に果たして出願資格があるのか，特に出願要件として先方が要求する「毎年5時間分以上のCME」とは何を指すのかということでした．その疑問を解く上で，2015年にすでに認定試験に合格されていた小栗卓也先生から2018年のISMSJ学術集会で直接助言をいただけたことは，非常に幸運な出会いでした．小栗先生と相談した結果，今回はCMEの証明として日本睡眠学会や RPSGT にまつわる認定単位を用いることにしました．

そうして各種書類の準備を始めたのが2019年4月のことです．CMEについてverification letterの中で主張し，Application Form を Google 翻訳を使って首っ引きで埋め，大学と大学院の英文成績証明書，さらに医師免許の英訳も取り寄せました．大学の成績証明書が旧姓のみでの発行だったので，旧姓と同一人物であることを証明するために戸籍謄本を翻訳するというひと手間もかけました．幸い，Application Form のマイナーな不備に対する修正を要求されたのみで書類は受理され，私の今回の出願に関してlogbookやPSGレポート，CME証明書の提出等を要求されることはありませんでした（注：出願要件は出願者ごとに審査過程で異なる可能性があります．また次回以降に変更・厳格化される可能性もあります）．

試験の案内メールが届き，受験できることが分かった7月下旬より，試験対策の勉強を本格的に始めました．まずは，Review of Sleep Medicineを一周解き，章ごとに採点した結果，薬理学と神経解剖学の成績が特に悪かったので，その 2 つの章に関してはもう一周ずつ解きました．さらに，神経解剖学に関しては，YouTubeにあり，ISMSJのサイトでも紹介されていた“I'm not Awake”という歌を教材として，歌詞を手で写し，一節ずつ図を描き，意味のはっきりしない用語をひとつずつ調べて把握し…と，内容を完璧に理解することを目指しつつ，Review of Sleep Medicineに載っていた図もいくつか模写しました．

試験直前には，間違えた問題すべてをもう一度解き直しつつ，それまでの勉強で作ったノートと，AASM による Guideline at a glance と，PSGスコアリングマニュアルをひたすら読み込みました．当日は，事前にメールで指示されていた通りに自分のノートパソコンを持って会場へ乗り込み，長机の並んだ会議室サイズの部屋で他の2，30人ほどの受験者と並んでパソコンを広げ，指定されたサイトに作られた自分のアカウントへログインし，問題に解答していくこととなりました．前日にカナダ入りしたばかりだったため，時差ぼけで朦朧とし，ときに眠りに引き込まれそうになりながらも「あ，これ，“I'm not Awake”で見た」，「これ，昨日スコアリングマニュアルで見た」と感じることが多く，直前勉強の大切さを思い知りました．試験終了直後，画面に表示された正答率は8割，やはり夏から受験勉強をしていなければ合格はおぼつかなかったことでしょう．正式な合格通知が届いたのは，受験の約2週間後のことでした．

ISMSJ のサイトでは，受験の意義について「知識・経験の整理や再確認をするのに最適」とありますが，そこは私もひしひしと感じたところです．受験勉強では，これまで理解があいまいだった領域について学ぶことが特に多く，すでにある程度知っていた領域に関しても，ばらばら

だった知識が統合されていく感覚がありました. その結果として，日々の診療にも，より自信をもってあたれるようになりました. 今後も, 睡眠医学に特化した専門家として，ますますの研鑽を積んでいきたいと思います.

これからの受験を検討されている方には，まずはRPSGT の受験をお勧めいたします．4 時間かけて大量の問題を英語でパソコンを介して解くという経験を時差のない日本国内で得ることができますし，PSG の装着と判読や各種ガイドラインについてしっかりと学ぶ機会にもなります.

最後になりましたが，今回の受験に際して快く verification letter を記してくださった当センターの岡靖哲先生，さまざまなアドバイスをくださった ISMSJ の先生方, カナダ出張の間に幼い子供 2 人を世話してくれていた夫に心からの感謝を捧げます.

写真 1　試験会場入口にて

写真 2　会場からの風景

第 12 回日本臨床睡眠医学会（2020 年 10 月）のお知らせ

この度，第 12 回日本臨床睡眠医学会を 2020 年 10 月 23 日（金）～10 月 24 日（土）の 2 日間，大阪市のなんばスカイオで開催させていただくことになりました.

今回のテーマは，「睡眠医学の多様な魅力」とさせていただきました. 睡眠医学のもつ多様性は医学領域の中でも稀有と言っても過言ではなく，そのバックボーンが臨床，睡眠検査と患者教育，基礎研究，心理，社会医学と多分野で，さらに臨床分野においても，精神科，脳神経内科，呼吸器科，耳鼻咽喉科, 小児科，歯科など様々です. たとえ，専門分野を異にしていても睡眠医学のもつ共通言語をもとに，お互いを理解し議論することによって，自分たちの知識や臨床技量を深めることができるわけです. この睡眠医学のもつ多様性をご参加の皆さまと再確認したいというのがテーマの趣旨です.

特別講演は秋田大学医学部精神科の名誉教授である菱川泰夫先生にお願いしました．菱川先生は，睡眠ポリグラフィという睡眠医学では欠かせない睡眠検査を, いち早く研究に活用し，ナルコレプシー，閉塞性睡眠時無呼吸，周期性傾眠症, レム睡眠行動異常症などで輝かしい業績を上げられました．また，菱川先生は，日本睡眠学会の前身の日本睡眠研究会の創設に参画し, 日本睡眠学会 3 代目理事長を務め，世界睡眠学会連合（WFSRS）の副会長も歴任され，まさしく日本が誇る睡眠医学のレジェンドです．長い闘病生活を経て, 学会などの講演からは遠のいておられており, 本学会でも数年前に講演をお願いしたことがあるのですが，体力的なことから承諾を得られませんでした. この度，私が組織委員長を選任された際に，改めて無理を承知で講演をお願いし，ご快諾いただくことができました. 現在, 睡眠ポリグラフィで下顎に筋電図を装着することは当然のこととなっていますが, これは菱川先生らの研究チームが, 顔面の多くの筋肉に表面電極を装着してポリグラフィを施行し，その結果，抗重力筋であるオトガイ筋の筋活動は, レム睡眠にならないと低下しないことを見つけだし，今日の睡眠ポリグラフィに活用されています. 最先端の睡眠医学だけでなく, こうした先人たちの研究も忘れるわけにいかないはずです.

その他のプログラムは未定なのですが, そもそも多様性を包含している睡眠医学の学会のテーマをあえて「多様な魅力」とした以上，睡眠医学のもつ様々な側面にスポットをあてたいと思います. そして，教育セミナーなどを盛り込み, 睡眠医学に取り組み始めた参加者の方々にも満足してもらえるプログラムになるように努めます．もちろん，皆さまからの一般演題も大いに歓迎します. 日本臨床睡眠医学会の持ち味である熱いディスカッションは, きっと皆さまの臨床や論文として投稿する際のお役に立つはずです.

会場のなんばスカイオは，大阪の「ミナミ」のターミナル「南海なんば駅」に直結して，交通至便の会場です.「ミナミ」は「キタ」とともに大阪の古くからの繁華街ですが，大阪人の基本的技能である「笑い」を追求する吉本興業の本拠地の劇場や，グリコの看板がある道頓堀，買い物の街の心斎橋や大阪の台所から屋台村へと移り変わった黒門市場があり, アジアを中心とした海外の観光客に大人気の街に変貌しました. ただ，変わったと言っても 1 人で居酒屋に入れば, 必ずと言っていいほど知らない人から声をかけられます. ちょっと閉口することがあるかもしれませんが，それが，今も健在のなにわのカルチャーです．こうした軽いカルチャーショックは, 街を歩けばどこかしこで出会うはずです. 心から皆様のご参加をお待ちしております.

第 12 回日本臨床睡眠医学会学術集会組織委員長
大阪回生病院睡眠医療センター部長
谷口　充孝

【プログラム（予定）】
特別講演：菱川泰夫先生（秋田大学医学部精神科名誉教授，日本睡眠学会元理事長）
その他，教育セミナーなど
一般演題も症例報告を含め，初発表の方も大歓迎します.
プログラムは決定次第，ホームページで順次紹介させていただきます．http://ismsj2020.umin.jp/