

2017年5月20日
第5回睡眠姿勢研究会
報告書

睡眠姿勢研究会事務局

報告書

構成

1. 報告書の構成
2. 御礼
16号整形外科・山田朱織枕研究所
山田朱織
3. 報告書の主旨
16号整形外科・山田朱織枕研究所
山田朱織
4. レポート
5. 式次第
6. 集合写真
7. 今後の予定

御礼

16号整形外科・山田朱織枕研究所 山田朱織

この度は、皆様大変お忙しい中、第5回睡眠姿勢を考える会にご出席頂き、誠にありがとうございました。

2013年5月第86回日整会学術総会(広島)時に第1回睡眠姿勢を考える会を発足しました。その後も日整会会期中に年1回開催しており、今年は第5回を仙台で行うことができました。

今回は特別講演として東北中央病院院長の田中靖久先生に、ご専門の頸椎症性神経根症の長きにわたる研究と臨床から「変性頸椎由来の痛みと麻痺」と題して大変貴重なご講演を頂戴しました。アカデミックでかつ明日の診療にすぐ役立つ実践的な内容を御教授頂き、多くのご聴講者の先生方から「素晴らしいご講演」と高いご評価を頂戴しました。

また倉敷成人病センター整形外科部長の戸田巖雄先生には、本会発足後初の多施設共同研究で行った臨床試験の結果を「身体化症状のある頸部痛・肩こりの患者に対する、枕調節の有効性」と題して報告して頂きました。

参加者17名、うち11名が初めてご参加頂いた先生でしたが、メインテーマの睡眠姿勢について盛んな意見交換はもとより、先生方同士の専門分野・得意分野の情報交換から新たな研究や臨床のコラボレーションが生まれたとのお話も伺いました。ここに集う先生方にとってこの会が多面的な価値をもつことは大変嬉しいことです。この会は回を重ねるごとに一步一步前進し、よりアカデミックかつ実践的な情報交換の場へと進化していると自負しております。

例年ご参加頂いている先生方はお気づきのことと存じますが、「今年の睡眠姿勢研究会は、ちょっといつもと違うな??」とお感じになったのではないのでしょうか。それは会場の素晴らしさ、お料理とお酒のクオリティ・グレード感にほかなりません。その理由は、地元の名士であり、当研究所の宮城県提携病院である上杉山整形外科クリニック様院長の伊澤亮平先生のご厚意で、先生のご実家である杜の都の迎賓館勝山館様で開催させて頂いたのです。当方零細企業ゆえに本会も毎年予算を絞って運営しておりますが、今年は打って変わって、伊達家御用蔵の仙台銘酒を美しい庭園を眺めながら頂く懇親会となり、きっと先生方の舌と脳に良い思い出となったことと存じます。伊澤先生に改めて深謝申し上げます。

最後になりますが、2018年も第6回睡眠姿勢を神戸で開催させて頂く予定です。是非またご参加頂き、いつか至適睡眠姿勢が解明され、睡眠姿勢調節がスタンダードな治療に成る日まで、諸先生方のご指導をどうぞ宜しくお願い申し上げます。

報告書

主旨

本会の報告書は全ての参加者、残念ながらご参加いただけなかった賛同者、そして将来の協力者の皆様へ向けて作成いたしました。

その作成理由は2つあります。1つは情報の保存です。会で感じたこと、印象に残ったこと、体験した事は、その瞬間にもっとも強いインパクトで存在致します。しかし、どんどん記憶は薄れ、風化していくものと思われまます。この小冊子が目に留まるとき、または何かの折に思い出したら、手に取って頂きまた睡眠姿勢のことを考えて頂きたいのです。

もう1つは、情報の共有です。今回ご出席でない先生方にこの報告書をお読み頂くことで情報を共有したいと考えます。再び次回以降の睡眠姿勢研究会にご参加いただく先生方と事前に情報を共有し、共通の土台を形成することが重要と考えております。

同志が増えることは、より大きな情報収集と盛んなディスカッションへ繋がり、睡眠姿勢解明を加速します。いつの日か、この小冊子が会報誌に育つ日を夢見て。

16号 整形外科

山田朱織

私は今回、日整会の教育研修講演として「難治性肩こりに第一選択すべき保存療法－枕調節の理論と実践－」と題してお話させて頂きました。私がこのプレゼンテーションで先生方に伝えたかったメッセージは「臨床現場の先生方に、枕調節は難治性肩こりに対していかに安全で有益な保存療法であるか、そのメカニズムとエビデンスを知って頂き、本症状に対する保存療法の第一選択として活用して頂きたい」ということです。

内容としては、肩こりの原因と治療体系、そのなかで枕調節をどう位置づけるかを定義し、枕調節の臨床効果の統計解析結果とそのメカニズム解明のために行ってきた基礎・臨床研究をご紹介致しました。本会発足時からの悲願だった睡眠姿勢に関する臨床研究、特に多施設研究が2015年スタートしました。東大22世紀医療センター松平浩教授の指導のもと、倉敷成人病センター戸田巖雄先生と「身体化症状のある頸部痛・肩こりに対する枕調節の有効性の検討」を行いました。結果の解析が終了し、この度先生方にご紹介することができ、安堵致しております。研究はプレゼンでお示した通りで良好な結果となりましたが、それにも増して、前向きスタディを計画的にデザインし、倫理配慮を行い、バイアスを排除し、解析し、1つの結論を出すという科学的精度の高い研究をすることの重要性を痛感致しました。自分が日ごろの臨床の中で感覚的に感じていた事象が、精密な手法によって客観的・定量的に認知できれば、より正確に先生方や患者様にも情報提供できると考えます

16号整形外科

山田朱織

実は今回ご参加頂いた和歌山県立医科大学附属病院紀北分院教授川上守先生から、素晴らしいご提案を頂きました。日本脊椎脊髄病学会のプロジェクト研究で「頸椎由来の頸肩腕症状に対する薬物療法の臨床経済研究」の話があるが、薬物療法のコントロールとして枕の使用は検討してよいかもしれないとのこと。私と戸田先生の喜びようは容易に想像頂けるかと思えます。このお話が実現しようとしまいと、川上教授が枕を治療方法として認知下さったという事実だけで充分有難いことです。私は必ず枕を整形外科医のコンセンサスを得た治療方法として確立しようと再認識致しました。

ご聴講頂く先生方に1つでも多くの情報を提供したいという思いから、プレゼンテーションの情報量が多くなり、聞きづらく、理解しにくかったのではと心配もあります。講演内容は2016年発刊のMonthly Book Orthopaedics（全日本病院出版会）の特集に掲載がありますので、ご興味を持っていただいた先生には別刷りもご郵送いたします。お声かけ頂ければ幸いです。

最後に整形外科枕と玄関マット枕の計測方法をデモンストレーションも行いました。今後は、事前に先生方のリクエストなども頂戴し、よりニーズにマッチした実技内容を検討したいと思います。2018年もまた更に盛んなディスカッションができることを期待してやみません。

今後ともご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。

第5回睡眠姿勢研究会式次第

主催者 山田 朱織

1. 開会のあいさつ

16号整形外科 山田 朱織

2. 講演1 『難治性肩こりに第一選択すべき保存療法
枕調節の理論と実践』

16号整形外科 山田 朱織

3. 講演2 『変性頸椎由来の痛みと麻痺』

公立学校共済組合東北中央病院 病院長
田中 靖久 先生

4. 懇親会乾杯

上杉山整形外科クリニック院長
伊澤 亮平 先生

5. 報告 『頸椎症性神経根症に対する整形外科枕の有用性』
『身体化症状のある頸部痛・肩こりの患者に対する、
枕調節の有用性』

敷成人病センター整形外科部長
戸田 巖雄 先生

6. 閉会のあいさつ

16号整形外科 山田 朱織

今後の予定

今後の予定については、以下のような構想を考えております。

1. 第6回睡眠姿勢研究会

第91回日本整形外科学会学術総会にあわせて
神戸市内にて2018年5月26日(土)開催を予定しております。

2. 基本方針

本会はよりアカデミックに且つオープンな研究会として参りたいと考えております。研究デザインを決め、他施設臨床試験の結果をご報告できるように進めて参ります。是非、先生方のご協力をお願い申し上げます。

3. 参加者数の拡大

同志となる会員の皆様を増やしていくことが重要と考えております。先生方の推薦や、ご紹介をお待ち申し上げます。

4. 16号整形外科への御見学・意見交換

神奈川へお出かけの際は、是非ご連絡をお待ち申し上げます。
ぜひ16号整形外科・山田朱織枕研究所のご見学にお気軽
にいらしてください。