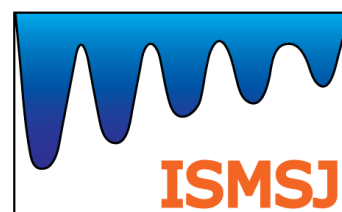


# 日本臨床睡眠医学会 Newsletter



No.2 2020 2020年12月20日発行

## 《目次》

1. 第12回日本臨床睡眠医学会 (ISMSJ) 学術集会の延期について
2. RPSGT 取得のすすめ 2020
3. RPSGT 受験記～私が睡眠医学にはまったわけ～
4. 睡眠医学を学ぶときに読むべき本

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

## 第12回日本臨床睡眠医学会 (ISMSJ) 学術集会の延期について

大阪回生病院睡眠医療センター

第12回日本臨床睡眠医学会学術集会組織委員長 谷口 充孝

まず、第12回日本臨床睡眠医学会 (ISMSJ) 学術集会の大幅な延期によって、会員の皆様方に多大なご迷惑をおかけしたことを心よりお詫び申し上げます。

ご承知のとおり、2018年、2019年の学術集会は、組織委員長の加藤隆史先生、小栗卓也先生のご尽力によって、学術集会を無事開催されましたが、ISMSJ 学術集会は台風風に翻弄されてきました。第12回 ISMSJ 学術集会の開催にあたっての心配は、「二度あることは三度ある」というジンクスから台風の到来でした。結局、台風は問題なかったものの、三度目の正直での無事開催は叶いませんでした。

会場のなんばスカイオコンベンションホールは、2018年に新しく誕生した施設で、換気機能は最新鋭であり、またメイン会場となるホールは普段の参加者数に対して、かなり広く、当初、ポスター発表や機器展示もメイン会場のホール内で行う予定でした。しかし、ソーシャルディスタンスを考えると、それでも手狭になり、ポスター発表はあきらめざるを得なくなりました。

1年という会期延長の決定は、会場のキャンセル料などが大幅にアップする開催3か月前に、理事や組織委員の先生方と相談し決めさせていただきましたが、本来2021年開催予定の第13回学術集会の組織委員長である奈良県立医科大学の山内基雄先生から、1年延期は全然気にする必要がないと言っていたのは、本当に救われました。紙面をお借りして改めてお礼を申し上げます。

会期の延期は、ご参加を予定していた会員の皆様、特に準備にあたっていただいていた各プログラムのオーガナイザー、座長、演者の先生方や、一般演題にご応募いただいた先生方にご負担をおかけしました。来年度に果たして

通常が開催が可能かどうか、現時点で判断できませんが、状況によっては Web 配信も考慮して、何とか開催にこぎつけたいと考えていますので、どうか引き続きご協力をお願いします。

さて、ご存知のように、この数年の間に睡眠医学の黎明期を築き上げた Michel Jouvet, William C Dement, Christian Guilleminault, Mark Mahowald といった先生方がご逝去されました。こうしたレジェンドの先生方は、その頃の研究者にとっては当然でしたが、自らも睡眠ポリグラフィに携わり、臨床的な視点とともに、ナルコレプシー、閉塞性睡眠時無呼吸、レム睡眠行動異常症など、昼間の診察や検査では見つけられない様々な睡眠関連疾患の病態生理や疾患概念を構築されてきました。こうした先生方が精力的に活動していた時期を共有できたことは幸運だったと思いますが、同時に、もはや、こうした先生方の講演を聞くことができなくなったのは、非常に寂しくなりません。

2021年になってしまいますが、日本が世界に誇る睡眠医学のレジェンドである菱川泰夫先生の講演を聞くことができるのは、私はもとより参加者の皆様に大きな意義があると信じています。菱川先生が、学会の演台に登壇されるのは10年ぶりです。ご自身は昔話しかできないと言われるかもしれませんが、これまでの睡眠医学の臨床や研究の中で、私たちが見落としてしまったものは決して少なくなく、参加者の皆様にも様々な再発見があるはずで、2021年のISMSJ 学術集会在、どのような形式で開催できるのか、現時点では不透明ですが、どうか、菱川先生の講演を楽しむにしてください。皆様とご再会できるのを楽しみにしています。

## RPSGT 取得のすすめ 2020

公立陶生病院脳神経内科  
小栗 卓也

ISMSJ は設立当初より一貫して睡眠医学を志す方に RPSGT 取得をお勧めしてきました。2014 年にはウェブページ内に「RPSGT への道」を開設し、受験者へ情報提供を行ってきました。その後現在まで、RPSGT 取得をとりまく状況は大きく変わりました。まず 2015 年頃より認定団体の BRPT ウェブページに日本国内からアクセスすると謎の偽ショッピングサイトに飛ばされる事象が発生しました。この状況は復旧まで 2 年以上を要し、2017 年 11 月の BRPT ウェブページリニューアルまで待たねばなりません。この間、日本から RPSGT 認定試験を受験するのがほぼ不可能になったほか、既取得者にとっても最新情報を得るのに大変苦労しました。その後、2018 年 5 月には試験の制度設計そのものに大きな変更が加えられました。その結果、多項選択式 175 問を 180 分で解くことになり、英語非ネイティブな日本在住者にとって一段と厳しい条件になりました。このような逆境にもかかわらず、この 1 年ほどの間に ISMSJ 会員の中から RPSGT 認定試験を受験、見事合格を果たした方々が出てこられました。そしてこのたび合格者の方々のご協力を得て、6 年ぶりに「RPSGT への道」ページをリニューアルいたしました。今回はホームページの記載をもとに、あらためて RPSGT を紹介したいと思います。

### <RPSGT をよく知らない方のために>

RPSGT (Registered Polysomnographic Technologist) とは、BRPT (Board of Registered Polysomnographic Technologists) が認定する睡眠技士認定です。あくまで米国の認定制度なのですが、海外の志望者にも門戸が開かれ、日本の睡眠診療従事者も取得することができます。

RPSGT は BRPT が実施する認定試験 (RPSGT Exam) に合格することで認定されます。RPSGT Exam を受けるには一定の実務経験・医療資格が必要ですが、基本的に日本の医療資格を有し、指導者のもとで一定期間の PSG 実務経験を積めば受験することができます。RPSGT の保持は、一定水準の睡眠検査の技術・経験を有することの証明になります。実際に睡眠技士のキャリアが確立している米国では、RPSGT の有無が雇用や待遇にも反映されています。

学会ホームページ (<http://www.ismsj.org/>) 「RPSGT への道」ページ内容より

### <RPSGT Exam ってどんな試験？>

本ニューズレター発行時点で、RPSGT Exam は 2018 年 5 月改定の制度設計に基づき行われています。米国の試験ですが、実施は認定試験専門企業 (Pearson VUE) に委託されており、日本国内の指定会場で受けることができます。コンピューター操作による多項選択式試験で、180 分で 175 問を解きます。試験問題は受験者により異なるため、合格結果は素点ではなく調整点で判定されます。調整点の値域は 200~500 点で、ボーダーラインは 350 点です。

### <RPSGT を目指す過程でこんなメリットが>

RPSGT Exam を受けるには、実務経験に加え AASM スコアリングマニュアルや ICSD-3 など基準となるものに最低限目をとる必要があります。また本レター後述の教材 (Sleep Medicine Pearls など) でエッセンスを理解し、必要に応じ問題集で知識を固めていきます。これらの過程で不足する知識の穴埋めを行い、知っていることは更に理解を深め、結果として体系的に睡眠医学を学ぶこととなります。また RPSGT 認定を維持するには、継続的に CEC (continuing education credits) を取得していく必要があります。CEC は学会や研究会・Web セミナーの CEC 認定プログラムに参加したり、オンライン教育プログラムを受講したりして取得できます。CEC を集める過程は知識の再確認やアップデートの機会になります。

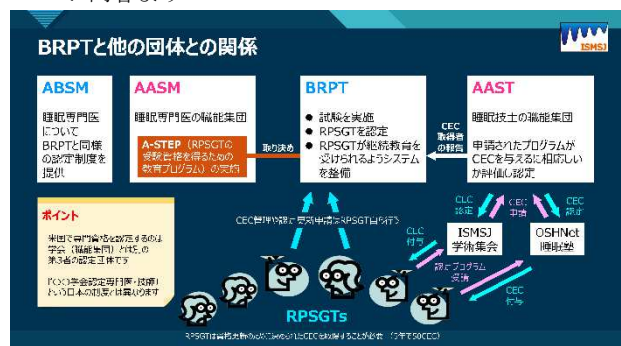
### <日本の睡眠診療従事者が RPSGT を目指すべき理由>

日本では睡眠医学が単独の専門領域として成り立っている医療機関はほとんどありません。従事者個人ごとでも職種や専門領域はさまざまで、睡眠診療に関わる割合や PSG への関わり方もさまざまです。このため日本では、学問領域としても従事者個人としても睡眠医学のアイデンティティやキャリアモデルが確立しない状況が長く続いてきました。ISMSJ は、より多くの方々が RPSGT を目指すことが、これらの確立の第一歩になるものと考えています。

### <RPSGT は医師にもおすすめ>

医師にとっても、RPSGT 取得を目指すことは、PSG 生波形のより深い理解に繋がります。特に将来 WSS Sleep Specialist を目指す方は、まず RPSGT を目指すことをお勧めします。

皆さま RPSGT 取得に興味を持っていただけましたでしょうか？具体的な出願方法などは学会ホームページ「RPSGT への道」ページに記載していますので、一度ご覧ください。



# 睡眠医学若手奮戦記2

## ～RPSGT 受験記：私が睡眠医学にはまったわけ～

茶谷 裕（松本胃腸科内科）

私は2020年2月にRPSGTを受験し合格することが出来たのですが、ほぼ睡眠医学を理解していない状態からのスタートでしたので、道のりをお話することで若い方の勉強の参考になればと思い、今回筆を執らせて頂いた次第です。

私が明確に睡眠医学の重要性に気がついた瞬間は2017年で、当時勤務していた静岡てんかんセンターでいつものように長時間ビデオモニタリング脳波を解析しているときでした。睡眠中に発作なのかよく分からない体動が記録されており大変悩ましく、睡眠中の生理現象について知識が乏しいことを明確に自覚しました。これは是非どこかで勉強したいと思い、ちょうど日本臨床神経生理学学会総会の開催前だったので、ちょっと覗いてみるかという軽い気持ちでPSGハンズオンに申し込みました。講師をされていた立花直子先生とそのとき初めて出会い、技術的なことだけでなく日本での睡眠診療にどのような問題があるかという話をされ、(関西弁と共に)印象に残りました。その後九大時代の恩師の重藤寛史先生に仲介してもらって関電病院を見学に行かせてもらえることになりました。

最初の何回かはPSG装着や夜中に睡眠段階が変化する様子を見させてもらい、続いて外来の見学をさせてもらいました。脳波は見慣れているはずなのに、1エポック30秒表示にすると全く違う物に見え、stagingともなるとその細かいルールにめまいがしました。外来はSAS患者を主に、RLSやRBDの診療も見させてもらいました。私はCPAP療法自体を全く知らない状態でしたが、関電病院ではCPAP機器やマスクの特性を知った上で細かい指示を出しており、脳神経内科医でもこんなことができるのか！と驚きました。外来をやってみてはとお誘い頂いたので、広島赤十字・原爆病院に異動してから上司の御厚意で月に2回外来業務のため新幹線で通わせて頂いていました。始めはadherenceの良い方から診させて頂き、慣れてくると新患も割り当てられるようになりました。パルスオキシメトリで測定異常としか思えないくらいSpO2とPRの変動が激しかった方がおられ(図1)、後にPSGでも同様の結果が得られたことから、外来診療でのパルスオキシメトリの有用性を実感いたしました。またこの方はAHIが100を超えるかなりの重症患者でしたが、機器やマスクをこの方に合うよう選んだ上で開始したCPAP療

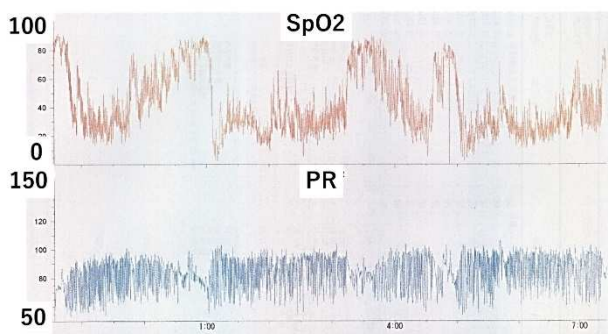


図1

法にて見違えるように改善し、これはしっかりとCPAP療法を勉強しなければならないぞとあらためて感じました。眠気のため看護学校を退学せざるを得なかったナルコレプシー患者が、服薬治療で眠気が消失し復学に前向きになったという嬉しいことも経験し、後に関電での常勤の話を受けたとき、思い切って大阪に単身赴任することに決めました。

私がRPSGT受験を思い立ったのは関電勤務時の2019年8月でした。9月11日にBRPTのサイトに登録しました。愛媛大学のブログを参考に、BLS資格、英文残高証明書、英文卒業証明書という受験に必要なものを集めにかかり、“RPSGT exam practice questions”という問題集をアマゾンでオーダーしました。Verification of experienceを立花先生に依頼して作成してもらい、10月28日に450ドルをふりこんでパスウェイ5で登録完了しました。ところが10営業日以内に受験案内の連絡が来るはずだったのになかなかこず、12月3日に先方に確認したところ、なんと“11月1日に送った。ゴミ箱の中をみて下さい。”という、つれない返事が。当然探してもなく再度案内を送ってもらいました。受験会場は東京、大阪、福岡の三カ所で、大阪ではほぼ毎週金曜日から土曜日も選べるようになっていました。2ヶ月後の2月7日金曜日に受験日を決め、本格的に受験勉強を開始しました。問題集を一通りやった後1月20日から模擬試験を2回受け、総合点では合格レベルでしたが、正答率が7割を切るドメインがあり不安が残りました。試験前日に問題集を全て解き直しほぼ完璧に仕上げましたが、興奮していたのかなかなか寝付けず、何度も中途覚醒をしてゲッソリした状態で会場へ行きました(図2)。パスポートとクレジットカードをもっていき厳重なチェックを受けた後、PCの置いてあるブースへ案内されました。3分以内に機密保持に同意をするボタンを押して、いろいろいじっている内にいつのまにか試験が始まっていた。英文は平易でしたが20問くらい解いたところで疲れてきてしまい、解き終わって80分余っていましたが、見直しもそこそこに終了ボタンを押してしまいました。あっけないくらい結果がすぐに表示され、その晩は一人焼き肉を楽しんだのでした。試験についてISMSJのホームページの内容が更新されますので参考にしてください。



図2

## 睡眠医学を学ぶときに読むべき本

ISMSJ News Letter 委員会

1) 学ぼうかな?と興味を持った人や「何を最初に読んだらいいですか?」と言われた時に勧める本

1. 河合 真著, 香坂 俊編: 極論で語る睡眠医学. 丸善出版 (2016).

日本語で書かれた睡眠医学の入門書. 通読を強く推奨. 睡眠医学のコアとなる考え方がわかりやすく解説されている. このコアとなる考え方に他の知識を肉付けしていくことで睡眠医学の各分野が見えてくる. 著者の熱い筆致に驚いている間にあっさりと通読できてしまう(と著者も言っている)本.

2. 河合 真, 立花直子著: 睡眠がみえる. 金芳堂 (2019).

日本語で書かれた睡眠医学のアトラス. これも通読を強く推奨. アトラスなのに通読?と思うかもしれないが, 上記の「極論で語る睡眠医学」を読んで考え方の基礎を築いた上に, さらに睡眠医学の面白さを肉付けするための本. 通読してもらうために, 章立てや解説の流れが途切れないように工夫されている(と著者も言っている). 「睡眠をみる」という一つの目的のためのストーリーが図や表を通じて語られている.

3. William C. Dement 著. 藤井留美訳: ヒトはなぜ人生の3分の1も眠るのか? 講談社 (2002).

英題: The Promise of Sleep の日本語訳. 言わずと知れた睡眠医学の父 William Dement 先生の書かれた本. 一般向けに平易な文章で書かれている. 彼が睡眠研究にのめりこみ, 睡眠医学を始めることになった「睡眠を観察すること」の面白さが伝わってくる. 睡眠医学をやるなら避けては通れない. 世界中の睡眠医学関係者の必読書なので, 読んでおかないと話題についていけないかも.

4. Meir H. Kryger, Thomas Roth, and William C. Dement 編, 著: Principles and Practice of Sleep Medicine 6th ed., Elsevier (2016).

全ての医学分野に必ず一つはある「〇〇分野といえばあの教科書」である. 分厚い教科書だが最近では電子書籍で出版されている. アップデートを重ねて第6版になっており, 版を重ねるごとに量は増えていき, 最初は量に圧倒される. しかし, 細かく章に別れているので, 機会

を得て一章ずつ読み進め最終的に全てを一度読み終わる頃, 睡眠医学を専門にするのに十分な知識が身につけている. 睡眠医学の錚々たる専門家が著者になっており, 総論も各論も質が高い. 最初の方に睡眠医学の歴史について語っている章があり, 睡眠医学に参入するなら必読である. というのも歴史を知ることがその分野の人間と話すときの共通話題になるからだ. さらに, 睡眠医学は若い分野なので, 実際にその創成期のレジェンドたちと学会でまだ会えるチャンスがある. そんな「えー, あの人があれを報告した人!!」という瞬間を想像しながら読むという楽しみ方もできる.

2) RPSGT と International Sleep Specialist 受験に役立つ本

1. Richard B. Berry, Mary H. Wagner 著: Sleep Medicine Pearls 3rd ed., Elsevier (2015).

一章毎に症例が PSG やデータとともに提示され, 症例についてのクイズとその解答, さらに解説というスタイルで非常に読みやすい構成になっている. 実際に日常臨床で出会う患者を想定しており, かなり高いレベルの議論も含まれている. 問題数をこなして解くというより, じっくり解説を読んで理解を深めていく. そして章の終わりにまとめの Pearls が書かれている. この Pearls を読んでもピンとこなかったらわかる人に解説してもらうこと.

2. Alon Avidan 著: Review of Sleep Medicine 4th ed., Elsevier (2017).

この本の何がすごいかというと 1400 問の問題がついてくることである. RPSGT や International Sleep Specialist 受験を考えている人はこの問題を解きまくることと American Academy of Sleep Medicine のウェブサイトで購入できる問題をできる限り解いて臨む以上の準備はないだろう.

3. American Academy of Sleep Medicine 編: International Classification of Sleep Disorders, 3rd ed., Diagnostic and Coding Manual (2014).

睡眠関連疾患の診断基準とその臨床的特徴などを網羅している. 日本語版もある. 診断基準が詳細に記載されているので, 実際に睡眠医学の臨床に従事する時には必携であり, International Sleep Specialist 受験で疾患群の全体像を見直すときにも使える. 英語でも日本語でも良いが, すぐに参照できるような状態しておく必要がある. なお, 購入は AASM のウェブページ ([www.aasm.org](http://www.aasm.org)) を通じて行う.

### 第12回日本臨床睡眠医学会 (ISMSJ) 学術集会概要

会期: 2021年10月22日(金)~23日(土)(予定)

会場: なんばスカイオコンベンションホール (大阪府大阪市中央区難波5丁目1-60)

テーマ: 睡眠医学の多様な魅力

【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/>).