

好きになる睡眠医学

contents

第2版

目次

眠りを勉強しましょう iv

第1章 睡眠とは

1

1.1 睡眠研究の歴史 2

- A 脳波が発見されて、睡眠を測定できるようになった 2
- B レム睡眠の発見 3
- C レム睡眠ではない睡眠 5

1.2 睡眠の基礎知識① ～睡眠の質 7

- A 睡眠には大まかに90分前後の周期がある 7
- B 徐波睡眠とレム睡眠の出現の様式 7

1.3 睡眠の基礎知識② ～睡眠のリズム 10

- A 24時間のリズムとフリーラン 10
- B 同調因子 11

1.4 睡眠の基礎知識③ ～発達と加齢による睡眠の変化 16

- A 新生児の睡眠 16
- B 加齢による睡眠の質の変化 17
- C 高齢者になると中途覚醒が増える 19
- D お年寄りには早起き、若者は夜更かし 22

【発展ノート】フリーランと体内時計 13 / 睡眠物質 25

【Pick up】生体リズムと時計遺伝子 14

【COLUMN】睡眠の深さを調べるのは難しい 8 / 地底旅行 11 / 高齢者の睡眠 19

／ 朝型人間と夜型人間 23

第2章

睡眠障害クリニック

29

- 2.1 睡眠障害クリニックの役割 30
- A 睡眠障害クリニックとは? 30
 - B 睡眠障害クリニックの種類 30
- 2.2 睡眠障害クリニックで行う検査（睡眠の測定法） 31
- A 睡眠ポリグラフ検査（PSG） 31
 - B 反復睡眠潜時検査（MSLT） 33
 - C 覚醒維持検査（MWT） 35
 - D 睡眠日誌など 35
 - E 活動量計 36
 - F 質問紙 36

【Tea time】睡眠研究の恩師 39

第3章

さまざまな睡眠障害

43

睡眠障害の分類 44

- I 不眠症 眠れない 45
- A 不眠症の分類 45
 - B 不眠症の治療法は? 61
- II 睡眠関連呼吸障害群 昼間眠い、眠り過ぎる 79
- A 睡眠時無呼吸症候群（SAS） 79
 - B 睡眠時無呼吸の診断 81
 - C 中枢性と閉塞性の鑑別 83
 - D 閉塞性睡眠時無呼吸症候群 84
 - E 中枢性睡眠時無呼吸症候群 87
 - F 特発性の睡眠関連非閉塞性肺泡低換気 90
- III 中枢性過眠症群 昼間眠い、眠りすぎる 95
- A ナルコレプシー 95
 - B 反復性過眠症（クライネ-レビン症候群と月経関連過眠症など）

101

- C 特発性過眠症 102
 - D 行動誘発性睡眠不足症候群 102
 - IV 概日リズム睡眠障害群** 眠る時間帯の問題 104
 - A 睡眠相後退型（睡眠相後退障害） 105
 - B 睡眠相前進型（睡眠相前進障害）、不規則睡眠-覚醒型（不規則睡眠-覚醒リズム）、自由継続型（フリーラン型、非同調型） 113
 - C 時差型（時差障害、ジェットラグ型） 115
 - D 交代勤務型（交代勤務障害） 121
 - E 身体疾患による概日リズム睡眠障害 122
 - V 睡眠時随伴症群（パラソムニア）** 眠っている間の問題 127
 - A 覚醒障害（ノンレム睡眠からの覚醒時に起こるもの） 127
 - B 通常レム睡眠に伴って起こる睡眠時随伴症 130
 - C その他の睡眠時随伴症 134
 - VI 睡眠関連運動障害群** 眠っている間の問題 137
 - A むずむず脚症候群と周期性四肢運動障害 137
 - B 睡眠関連こむらがえり 140
 - C 睡眠関連歯ぎしり 140
 - D 睡眠関連律動性運動障害 141
- 【発展ノート】 ナルコレプシーの研究 98 / メラトニン 109 / 位相反応曲線 111
- 【Pick up】 アルコールと睡眠 57 / 運動と睡眠に関する研究 68 / 生体リズムに強い影響を持つ青白光 108 / ジェットラグ症候群の克服 117 / 睡眠とホルモン 122
- 【close up】 1 より良い睡眠のための12カ条 72
2 症状からみる睡眠障害 142
- 【COLUMN】 睡眠時間 75 / 厚生労働省による睡眠調査 77 / 高地周期性呼吸（高地での中枢性睡眠時無呼吸）に対するさまざまなサービス 90 / なるこ会 95 / 金縛り 100 / 睡眠時驚愕症診療のエピソード 130

- 4.1 睡眠薬の使い方 146
 - A 服用するかしないかの判断 146
 - B ベンゾジアゼピン系薬物の作用機序 147
- 4.2 睡眠薬を用いる際の一般的事柄 150
- 4.3 主な睡眠薬の特徴 154
- 4.4 睡眠薬の副作用について 156

- 【Pick up】睡眠薬の血中濃度と効果 151

索引 161