

「いびき」とは

軟口蓋、舌根が上気道を狭窄

→ 狭窄部位の粘膜が気流で振動

時に自分で気づくが、大方は同居人に迷惑

旅行の同室者、夫婦などでトラブル

「いびき」の型

30種類以上に分類？

35フォン未満は寢息、以上は「いびき」

50フォン以上で「大いびき」
(通常の呼吸の4倍のエネルギー)

寝ぼけ：睡眠時遊行症

12才前後が多い

睡眠開始から3時間以内

記憶に残らない

声は出さないが、歩き回る～走り回る
→ 転んだりぶつかったりして危ない

寝ぼけ：夜驚症

6才前後が多い

叫び声、怖いものを見ている様な目つき
発汗、呼吸の乱れ ← 親が慌てないように

数～10分くらいで終了

寝ぼけ？ : REM睡眠行動障害

睡眠中に夢にかられて行動する

異常行動中に覚醒させるのは容易
(寝ぼけ、せん妄とは異なる特徴)

脳幹部の脳腫瘍、アルコール依存
パーキンソン病、レビー小体病
小脳萎縮症など

「いびき」の原因

口蓋垂(のどチンコ)が大きい
扁桃腺やアデノイドが腫れている
アレルギー性鼻炎(花粉症)、鼻ポリープ、
蓄膿症など
疲れ、飲酒、睡眠薬

肥満 / 加齢 / 脳血管障害

「いびき」防止グッズ

鼻を開く

センサーで音を感知してフィードバック

仰向けには寝にくい

枕の形、高さ、柔らかさ

抱き枕

ツボを刺激？

サプリ??

「睡眠障害」とは

国際分類(2005年)

1. 不眠症
2. 睡眠関連呼吸障害
3. 他の原因によるもの
4. 概日リズム睡眠障害
5. 睡眠時随伴症
6. 睡眠関連運動障害
7. 孤立性、分類不能
8. 他の睡眠障害

循環器疾患発症オッズ比

睡眠呼吸障害 (AHI > 11) による障害の発生

心不全 2.38

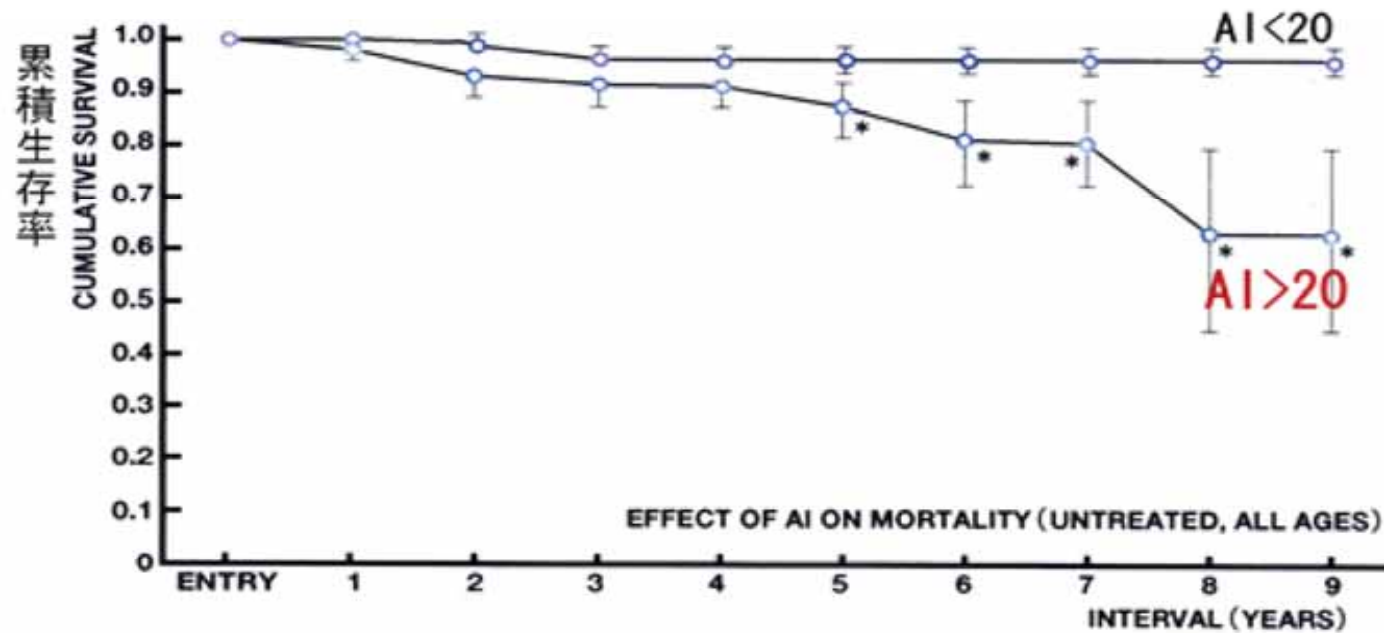
脳卒中 1.58

冠動脈疾患 1.27

(Sleep Heart Health Study)

睡眠無呼吸の生命予後

H.J.et.al. Chest 94 1988



睡眠障害の診断・治療ガイドライン

厚生労働省ガイドライン研究班2000

睡眠時間はひとそれぞれ

刺激物を避け、眠る前にはリラックス法

眠たくなってから床につく

同じ時刻に毎日起床

光の利用で体内時計スイッチオン

規則正しい3度の食事と運動習慣

睡眠障害の診断・治療ガイドライン

(続き)

昼寝するなら、15時前の20分

浅い眠りは、むしろ遅寝早起き

睡眠中の呼吸停止、ムズムズ足は要治療

十分眠っても日中眠い時は要精査

睡眠薬代わりにの寝酒は不眠のもと

睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全