

# 睡眠検査報告書の解説

項目	解説
就床時間 (床にいた時間)	<p>★最適な時間を定義するのは難しいとされています。性別・年齢、また季節によっても異なります。*1</p> <p>昼間しっかりと覚醒していただけるかどうか、生活に支障が無いかどうか、睡眠が充足しているかどうかの目安になります。</p> <p>■アメリカの大規模調査では、7時間を中心に長過ぎても短過ぎても病気にかかりやすくなったり、寿命が短くなるという結果がでています。*2 また、必要な睡眠時間は発達と加齢によって変化します。*3</p> <p>これまでの研究では、実際に夜眠っている時間は、10歳までは8～9時間、15歳で8時間、25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間と報告されています。*1</p>
寝つき	<p>★30分以上かかる日が続く場合は、生活の習慣を改善する等の注意が必要です。</p> <p>毎日1時間以上かかる場合は、専門医に一度相談される事をお勧めします。</p> <p>★強い刺激（ストレス・食事・飲酒・タバコ・明るすぎる光など）があると寝つきが悪くなります。</p> <p>寝る直前までの仕事やパソコン・携帯電話の操作などの緊張や光の刺激は避ける必要があります。</p> <p>■カフェイン（コーヒーだけでなく日本茶・紅茶・ココア・コーラ・ドリンク剤・チョコレートなどに多く含まれています。）は覚醒作用を持つ事が知られています。その覚醒作用は4～5時間持続するため、就床前4時間はカフェインの摂取を避けて下さい。またカフェインは利尿作用もあり、中途覚醒原因にもなります。</p> <p>■タバコに含まれるニコチンは交感神経を刺激して睡眠を阻害します。その作用はタバコを吸った直後から数時間持続するため、就寝前の喫煙は避けて下さい。</p> <p>■アルコールは量によって寝つきを良くする場合がありますが、深い眠りを妨げる作用があります。寝つくための飲酒は避けるべきです。</p> <p>■ナイトー施設やコンビニの店内などのかかなり明るすぎる夜間の室内照明は、体内時計のリズムを遅らせて自然な入眠時刻を遅らせることにつながります。</p>
熟眠度	<p>★睡眠の前半に現れるノンレム睡眠（深い睡眠：熟眠）では、成長ホルモンの分泌が活発になる事が分かっています。成長期や妊娠期には生理的に深い睡眠が必要とされるため、成長期の子供や女性は高齢者や男性より熟眠度が高くなります。40歳以上で急激に減少し0%に近づきますが心配はいりません。</p>
中途覚醒	<p>★10%程度なら心配ありません。連日20%を超える場合は専門医にご相談をお勧めします。</p> <p>★夜中に「起きた」と自分で自覚できる中途覚醒だけでなく、自覚は無いものの「脳が覚醒した」状態も含めて中途覚醒としています。寝がえり、歯ぎしり、などで「動いた」時間や、呼吸が止まって「起きる！」と脳が指令を出した時間も含まれています。</p>
睡眠効率	<p>★就床中に、実質的に眠っていた時間の割合を「睡眠効率」と呼んでいます。</p> <p>寝つきに時間がかかったり、中途覚醒が多い・中途覚醒の時間が長い場合には効率が悪くなります。</p> <p>■85%以上であれば問題はありません。70%以下が続く場合は</p>
睡眠リズム	<p>★60～120分サイクルでノンレム睡眠とレム睡眠が交互に繰り返されます。ストレスなど精神的に疲れていると最初のサイクルが短くなることがあります。また、床に入る時間が24時を過ぎると最初のサイクルが短くなる傾向があります。最初のサイクルが短くなると熟眠（最初のノンレム睡眠）度にもマイナスの影響があります。</p>

\*1: 睡眠障害の対応と治療ガイドライン 第2版 編集 睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会 内山真 H24/5月 (株)じま

\*2: Ayas NT. et al 2003, Tamakoshi, et al 2004, Nakajima H. et al 2008ほか

\*3: Ohayon MM et al 2004