

睡眠障害センター

Sleep Disorder Center

● HOME

● 睡眠障害センター紹介

● 睡眠障害について

● 専門外来

● 検査・治療について

● アクセス

検査・治療について

検査

終夜睡眠ポリグラフ検査 (PSG検査)

PSG検査は、脳波・眼球運動・心電図・筋電図・呼吸曲線・いびき・動脈血酸素飽和度などの生体活動を、一晩にわたって測定する検査です。この検査により、睡眠時無呼吸症候群、周期性四肢(しし)運動障害、睡眠時随伴(ずいはん)症などの睡眠障害の診断が可能となります。また、睡眠の状態も測定できます。

当院では、月曜日～火曜日と金曜日～土曜日に実施しています。15時に入院をお願いします。入院後、オリエンテーションなどを行います。20時頃から電極を装着し、電極と波形の確認後、頭部にネットを装着します。22時～24時までの間に消灯し、記録を開始します。翌朝は6時半に検査終了となり、電極を取り外します。

睡眠障害専門外来、または公的機関・医療機関からのご依頼につきましては医療連携室にご連絡下さい。

費用は全部で約40,000円程度かかります(※健康保険利用時、3割負担の場合)。



入眠潜時反復検査 (MSLT検査)

MSLT検査は、日中の眠気を測定する検査です。日中9時、11時、13時、15時に、約20分程度眠っていただき、眠るまでの早さからどの程度眠気が強いかを判定します。MSLT検査は、PSG検査の翌日に行います。

当院では、月曜日(PSG検査)～火曜日(MSLT検査)に実施しています。MSLT検査の前は2週間以上、十分な睡眠時間を確保するようご注意ください。また、MSLT検査当日は、検査以外の時間は眠らないようお願いします。15時半に検査終了となり、電極を取り外しま



す。検査につきましては、睡眠障害専門外来にご連絡下さい。

費用はPSG検査を含め、全部で約42,000円程度かかります(※健康保険利用時、3割負担の場合)。

睡眠日誌

睡眠日誌は、日常の睡眠習慣や生活リズムを把握するために、毎日自分で記録するものです。就床時刻、入眠時刻、起床時刻、離床時刻などを、朝起きたときに記録して下さい。中途覚醒や昼寝などもつけると良いでしょう。睡眠状態がよく分かり、睡眠障害の診断に役立ちます。こちらからダウンロードしてください。

アクチグラフ

アクチグラフは、小型軽量の、活動量を測定する装置です。活動量の経時的変化から、睡眠・覚醒のリズムを推定することが出来ます。腕時計型のもので腰につけるタイプのものがあります。入浴や水仕事、激しい運動以外の時間はなるべくずっと装着して下さい。

治療

光治療（高照度光療法）

概日リズム睡眠障害では、生物時計の刻むリズムが社会生活に合わせられなくなっています。高照度光には、ずれた生物時計のリズムを変え合わせる作用があります。この作用を利用して、光治療(高照度光療法)を概日リズム睡眠障害に実施します。睡眠相後退型の場合は、早朝(自然に覚醒できる時刻の2-3時間前)に2時間程度光治療を行います。家ではなかなか実施するのが難しい場合には、当院では入院による光治療を実施しています(原則的には2週間の、精神科病棟における入院治療)。詳しくは睡眠障害専門外来へご連絡下さい。



認知行動療法 (CBT)

認知行動療法とは、治療者(臨床心理士など)と患者さんとの1対1の面接(個人療法)、あるいは治療スタッフ(看護師・臨床心理士など)と患者さんのグループ(集団療法)を通して行う治療方法です。不眠が続いてしまう生活スタイルや考え方の「くせ」を直すポイントを日常生活の中で実践し、安眠を取り戻していきます。認知行動療法によって治療を終えた後も不眠になりづらい習慣・体質を身につけることができ、不眠再発のおそれも大変低くなります。

睡眠薬をすでに服用している方については認知行動療法を受けることによって、不眠改善

はもちろん、睡眠薬を安心して減らしていくことができます。睡眠薬をなるべく服用したくないという方は認知行動療法がおすすめです。

CPAP

経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP)と呼ばれる、睡眠時無呼吸症候群に対する治療法です。持続的に空気を気道内に送り込み、その風圧によって気道が閉塞して無呼吸状態になることを防ぎます。CPAP装置でつくった気流を、鼻マスクから送り込みます。中等症～重症の睡眠時無呼吸症候群の方に対して行われます。

保険診療では、CPAP機器をレンタルで使用していただくことになります。月に1回、CPAPに入っているメモリーカードを外来にお持ちになり、CPAP治療を行っている間の無呼吸の状態や、使用状況などを外来で診察いたします。

CPAP圧の至適治療圧の決定(タイトレーション)をご希望される睡眠障害専門外来へご連絡下さい。

口腔内装具 (マウスピース)

中等症以下の睡眠時無呼吸症候群に対して、マウスピース様の口腔内装置を装着することによる治療法があります。口腔内装置は、下顎を前方に移動させたり、頤舌骨筋(おとがいぜっこつきん)に緊張をもたらせたりすることによって、気道の拡大をもたらし、無呼吸を防ぐものです。歯牙不良や総入れ歯、歯周炎、顎関節障害などの場合は、出来ないこともあります。睡眠障害専門外来へご連絡下さい。



国立研究開発法人

国立精神・神経医療研究センター

病院

〒187-8551 東京都小平市小川東町4-1-1

TEL.042-341-2711 (代表) FAX.042-344-6745

外来予約センター

初診：FAX予約 FAX：042-346-1681

再診：電話予約 TEL：042-346-2190 平日 13:00～16:00

[PAGE TOP](#)

[HOME](#)

[睡眠障害センター紹介](#)

[睡眠障害について](#)

[専門外来](#)

[検査・治療について](#)

[アクセス](#)

Copyright(C)2013 National Center of Neurology and Psychiatry All Right Reserved.