



2009 / 6



レター 第 42 号

ゴールデンウィークから、新型インフルエンザの話題がずっと続いていますね。簡易的にA型・B型かを調べる検査は、当院では検査技師が行っています。私たちは生理検査に所属していますが、休日及び夜間は当直でインフルエンザの検査もします！なので、私たちもドキドキする日々です。例年であれば、ごく稀にしか検査も出ない時期なのに、今年は、普通（従来）のインフルエンザ陽性の方も多いのが不思議です。梅雨が始まって落ち着くといいいですね！ インフルエンザは湿気に弱いので、湿度があれば減るハズ！！

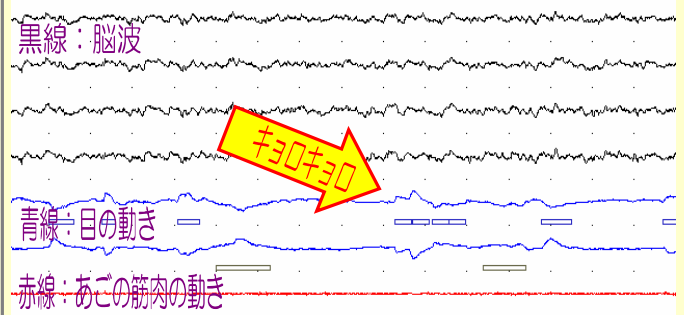
よく知ろう！終夜睡眠ポリグラフ検査

最近、病気や検査について取り上げる事がなかったですね。初心に戻り、皆さんが治療されている「睡眠時無呼吸症候群」の検査でわかる事について取り上げたいと思います。今回は『波形からみる睡眠』の特集です！ 以前のCPAPレター第14号(2007/2)でも紹介しています。

睡眠には、REM(レム)睡眠とNREM(ノンレム)睡眠がある事は、以前のレターでも、検査結果説明でもお話しています。簡単に復習しつつ、違いを見てみましょう！

REM睡眠

- ・ 身体の力が最も抜けた状態
頭は起きている時と似て、活動している
- ・ 眼球がキョロキョロ動く（正常）
- ・ 一般的に、夢を見ているといわれる
- ・ 自律神経が不安定になり、呼吸が乱れやすい

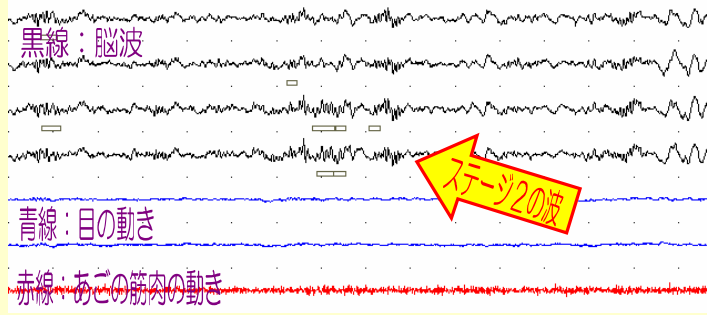


目がキョロキョロ動く
体の力が最も抜ける睡眠なので、あごの筋肉も力が抜けている（赤い線が細く、直線）

検査の時にやるセンサーチェックで、私たちが「目を閉じたまま目玉を右・左・右・・・、上・下・上・・・と動かしてください」と言っていますが、これは、REM睡眠で目が動くことを想定して、センサーが反応するかを確認しているのです。
夢を実際に見ているかどうかはわかりません。

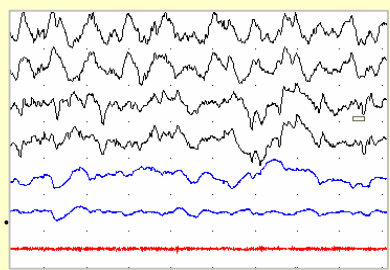
NREM睡眠

- ・ 深い睡眠になり頭が休まる
睡眠が深くなるにつれ身体の力が抜ける
- ・ 眼球運動はない
- ・ 加齢により、浅い睡眠となる
- ・ いびきをかきやすい



脳波はステージ2・寝た気がし始める睡眠
目は動かず（青い線は直線）、あごの筋肉はやや力が入っている（赤い線がやや太い）

ちなみに、右の波形脳波（黒線）が大きな波を描いています。
深い睡眠でこのような大きな波が出ます。
この睡眠はステージ4『ぐっすり』寝てます！



今月のひとこと

文責：彦坂



三谷

私たち内科医も、新型インフルエンザの報道には注目しています。次の冬の流行期を非常に心配しています。皆さんも、CPAPを着けて良眠をとって、抵抗力をつけて下さいね。

* 毎月必ず受診して下さい
(木曜のCPAP外来の場合はCPAPもお忘れなく！)

発行：渥美病院
生理検査室