

## 睡眠検査：専門施設で行う場合 と自宅で行う場合

睡眠について悩むことは通常でも起こりえますが、もしそれがほぼ毎晩であれば、それは睡眠障害かもしれません。睡眠障害はあなたの生活に影響を与えることがあります。また、一部の睡眠障害は、治療せずにいるとあなたの健康に深刻な影響をもたらす恐れもあります。もし心当たりがあるのならば、その症状についてかかりつけ医に相談してください。



あなたの睡眠歴を調査した結果、かかりつけ医は睡眠専門センターや検査機関を紹介することがあります。そこでは熟練した専門スタッフが睡眠検査を行います。睡眠検査は一晩中、もしくは昼寝をしている間に、あなたの睡眠をモニタリングする検査のことです。この検査には痛みは伴わず、不眠症や睡眠時無呼吸、ナルコレプシーなどの睡眠障害の診断に用いられます。

### なぜ睡眠検査が必要ですか？

健康上の問題が睡眠障害により起きている可能性がある場合、睡眠検査を行うことによって睡眠障害の有無や、どのような治療の選択肢があるか判断することができます。

### 睡眠障害の主な症状は？

- 睡眠中大きないびきをかく
- 睡眠中呼吸が止まる
- 睡眠が断続的で落ち着きがない
- 日中にひどく眠気を感じる

もし、このうち一つ以上の症状があれば、睡眠障害があるかもしれません。睡眠障害の主な二つの例を示します。一つは気道が狭い、または閉じることにより睡眠中に呼吸が止まる閉塞性睡眠時無呼吸症です。もう一つは日中に眠気を感じることや、仕事場、学校や運転中などでも予期せず眠ってしまうことがあるナルコレプシーです。これらやほかの睡眠障害は健康に深刻な問題を起こし、生活の質を悪化させるため、正しく診断し治療を受けることが必要です。

### 睡眠検査にはどんな種類がありますか？

睡眠障害の評価は自宅でも、専門施設でも、日中でも夜間でも行えます。睡眠の専門家が、あなたの睡眠障害を評価するのに一番良い検査を決定してくれるでしょう。

「終夜検査」と呼ばれる夜間に行われる検査にはさまざまな種類があり、自宅もしくは睡眠の専門検査機関で施行できます。

- 自宅睡眠検査：この検査では、自宅で呼吸回数、気流、心拍数、酸素レベルを記録します。専門スタッフは夜間の検査中にはあなたに付き添わない代わりに、装置の操作を教えてください。
- フルポリソムノグラフィ：この検査は一般的に睡眠の専門検査機関で行われます。呼吸、心拍数、体動、脳の活動、目の動きなどを含む就寝中の様々な身体機能を評価します。専門スタッフが待機しており、検査中観察を行います。
- 持続陽圧呼吸試験：この検査は、閉塞性睡眠時無呼吸の治療法である経鼻的持続陽圧呼吸療法 (continuous positive airway pressure therapy: CPAP) によりどれだけ睡眠が改善したかを評価する検査です。CPAPは口と鼻を覆うマスク、もしくは鼻のみを覆うマスクにより就寝しているあなたに空気を送ります。わずかな圧力を持った空気を肺に流すことで、気道が狭くなることや閉じてしまうことを防ぐことができ、これにより呼吸を正常にすることで熟睡できるようにします。CPAP試験は一般的に睡眠専門の検査機関で行われ、被験者の状態に合わせて設定を調整できるような熟練したスタッフが必要になります。

- スプリットナイト検査:この検査は上述したフルポリソムノグラフィとCPAP試験を組み合わせたものです。スプリットナイト検査では、睡眠時無呼吸があるかどうかを判断するため、CPAPなしで先ず一定時間就寝します。もし睡眠時無呼吸があれば、残りの夜間にCPAPを装着し再度就寝します。この検査も睡眠専門の検査機関で行われます。
- 終夜検査を受ける場合、個人の洗面用具や翌日用の着替えを持参してください。
- 常用している薬品を持参してください。

#### どのように睡眠検査の準備をすればよいでしょうか？

- 睡眠検査当日には規則正しく食事をとってください。
- アルコール類、カフェインの入った飲み物(コーヒー、お茶、炭酸飲料)、チョコレート(食べ物でも飲料でも)は少なくとも検査の24時間前から避けるようにしてください。
- 睡眠検査前に中止すべき常用薬があるかどうかかかりつけ医に訪ねて下さい。
- 検査前日の晩はいつも通りの時間に就寝してください。検査日に昼寝をしないでください。
- 検査前にシャワーを浴びて髪を洗って下さい。
- 化粧や、ローション、パウダー類や香水、コロソ、髭剃り後の保湿剤を皮膚に付けたり、コンディショナー、ヘアスプレー、ジェルを髪に付けたりしないでください。油類やジェル、スプレーは電極による記録に支障をきたします。

日中行われる検査には以下が含まれます:

- 睡眠潜時反復検査 (Multiple sleep latency test: MSLT): この検査は日中どのくらい眠いのかを評価する検査です。MSLTはナルコレプシー(日中に起きていられない病気)の診断や、日中の病的な眠気がなぜ起きているのかを評価するのによく用いられます。
- 覚醒維持検査 (Maintenance of Wakefulness Test: MWT): この検査は眠くなりやすい状況下でどのくらい起きていられるかを評価する検査です。

#### 睡眠検査中に何が行われますか？

専門検査機関で検査を受ける場合、睡眠専門のスタッフが部屋(通常は個室)に案内します。小さな金属の円盤を頭や体にテープやゲルで貼り付けます。針は決して用いません。この円盤は電極と呼ばれ、脳の活動や目の動き、心拍数やそのリズム、呼吸数やそのリズム、いびき、顔や胸、腹、足の筋肉の動きを測定します。酸素、二酸化炭素、口や鼻からの気流も計測されます。

CPAP検査を受ける場合、検査中に装着するマスクは、専門スタッフと一緒に選定します。通常は、マスクは鼻のみを覆うものとなります。電極を装着した後には、検査が始まるまでリラックスしてください。検査中は常に睡眠と呼吸の状態がモニターされます。トイレに行くためにベッドを離れる際には、スタッフを呼んでください。たいていの場合は、検査の終了後に起こしてくれます。夜間または日中の検査に合わせた持参物のリストをお渡しします。また、その際に検査の詳細や禁止事項についての案内も行います。

自宅で検査を行う際には、携帯用の機器をクリニックから受け取る場合、それを専門スタッフが自宅までお届けすることがあります。ご自身で家に持ち帰る場合は、機器を使用する方法を事前に教わることになります。この機器は簡単に使用できるようになっています。

#### 専門検査機関で睡眠検査を受ける場合、何を持参すべきでしょうか？

- 終夜検査を受ける場合は体を締め付けないような服装を、日中に検査を受ける際にはゆったりとした服装を準備してください。
- 検査が始まるまでの間に読書用の本などを持参して下さい。たいていの場合、部屋にはテレビが設置されています。

#### 睡眠検査後には何がありますか？

睡眠検査は睡眠専門医によって判読され、検査後の最終結果はかかりつけ医に送られます。かかりつけ医での再診日を調整して検査結果と必要な治療法について相談してください。睡眠検査から何か治療が必要であるとわかれば、かかりつけ医から対処する方法について説明があります。かかりつけ医は必要な機器を調達したり、機器の使用方法について練習したり、さらに必要な検査を提案してくれます。

著者: James Rowley MD, Marianna Sockrider MD, DrPH, Bonnie Fahy RN, MN, Suzanne Lareau RN, MS, Chris Garvey RN, FNP, MSN, MPA

監修: Sutapa Mukherjee MBBS, FRACP, PhD, Pedro Genta MD

#### 追加の情報は:

##### American Academy of Sleep Medicine

<http://www.sleepeducation.com/disease-management/in-lab-sleep-study/overview>

##### American Sleep Apnea Association

<http://www.sleepapnea.org/>

##### American Thoracic Society

<http://www.thoracic.org/patients/patient-resources/>

##### National Sleep Foundation

<http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-topics/sleep-studies>

本紙はアメリカ胸部疾患学会の公共事業として作成されています。内容は教育のみを目的としています。かかりつけ医の医学的指導の代用として使用することは控えてください。

