

むらいクリニック通信

=レム睡眠、ノンレム睡眠とは=

レム睡眠 —Rapid Eye Movement— 急速眼球運動を伴う眠り

(特徴)・脳や自律神経の活動レベルは高いが筋肉は弛緩している

- ・浅い眠りで身体は深く眠っているのに脳が活発に動いている状態 ・筋肉の疲労回復
- ・物事で目が覚めやすい ・トイレに起きくなる ・脳は動いているのでこの時よく夢をみる
- ・脳は働いているのでこの時目覚めるとすっきり起きられる ・脳を動かして記憶の固定をしている
- ・金縛りにあいやすい ・レム睡眠は10~20分程度で一晩に3~6単位あらわれる



ノンレム睡眠 —NonREM— レム睡眠以外の睡眠

(特徴)・脳や自律神経の活動レベルは低いが筋肉は完全に弛緩していない

- ・深い眠りで脳も身体も休んでいる状態 ・身体の筋肉の緊張は保たれ脈拍、血圧、呼吸は安定する
- ・ホルモンの分泌をしている ・居眠りのほとんどがノンレム睡眠 ・ストレスを消去している
- ・ノンレム睡眠は4段階に分かれていてステージ1, 2は浅い眠り、ステージ3, 4は深い眠り

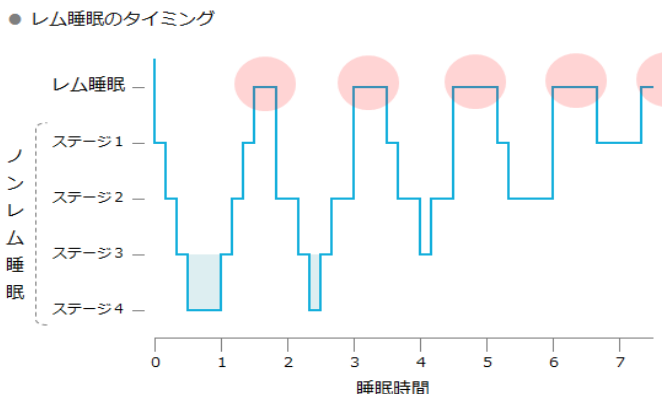
レム睡眠

脳 活動
目玉 キョロキョロ動く
呼吸・心拍 不規則
血圧 変動
身体 お休み

● レム睡眠のタイミング

ノンレム睡眠

脳 お休み
目玉 動かない
心拍 減る
血圧 下がる
身体 お休み



=REM睡眠行動障害=

夢を見るのは脳が動いているレム睡眠中に多く、夢のまま行動してしまうと危険なので筋肉を緩め、身体を動かさないようにしているといわれています。REM睡眠行動障害は筋肉が緩まず夢にみたまの事を起こしてしまう障害です。この睡眠障害は年齢を重ねるにつれ発症する確率が高くなり高齢者の0.5%が発症するといわれています。症状には大声や叫び声をあげる、手足をバタバタ動かす、起き上がって暴れる等があります。治療には有効な治療薬があり、それらを用いればほとんどの患者さんがよくなります。この病気はパーキンソン病など神経系の病気の前駆症状として起こることもあるので神経疾患に移行しないかチェックするためにも、専門医を受診する必要があります。REM睡眠障害の症状は広範囲にわたります。症状がどの程度なのかしっかり把握するためにも医療機関で、終夜睡眠ポリグラフィ検査(PSG)を受けられることをお勧めします。

◆◆◆◆クリニックよりのお願い◆◆◆◆

泊りの検査を予約された方は、特別な事情を除いてはキャンセルをお控え下さい。
キャンセルされる場合は、早めの連絡をお願いします。
CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>



予約QR