

第107回愛知学院大学モーニングセミナー

「子どものいびき、大人の無呼吸」

滋賀医科大学 睡眠学講座 宮崎 総一郎



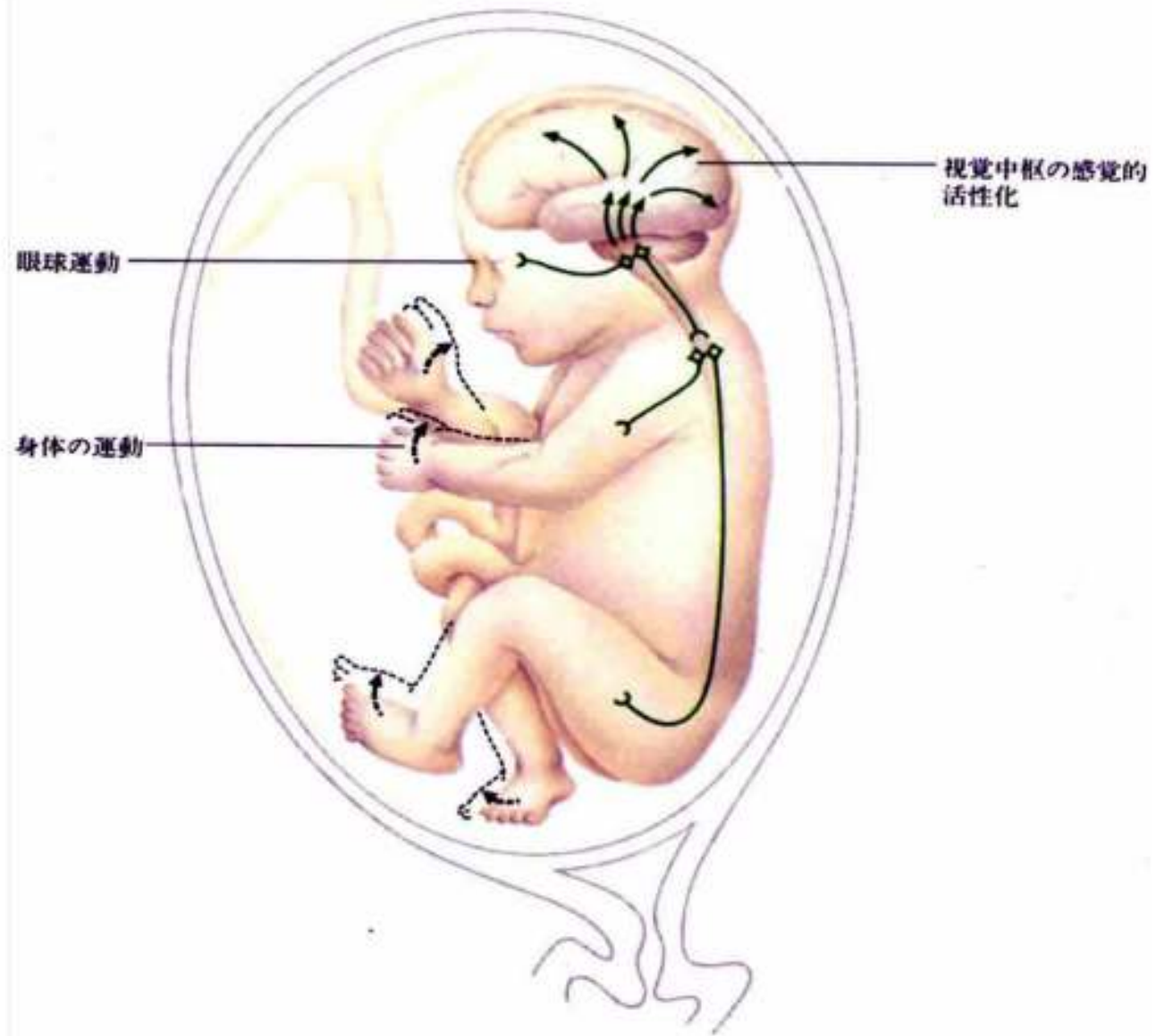
- 1 眠いの効用
- 2 子どものいびき
- 3 大人の無呼吸

2015年2月10日

胎児の眠りは神経回路を創る

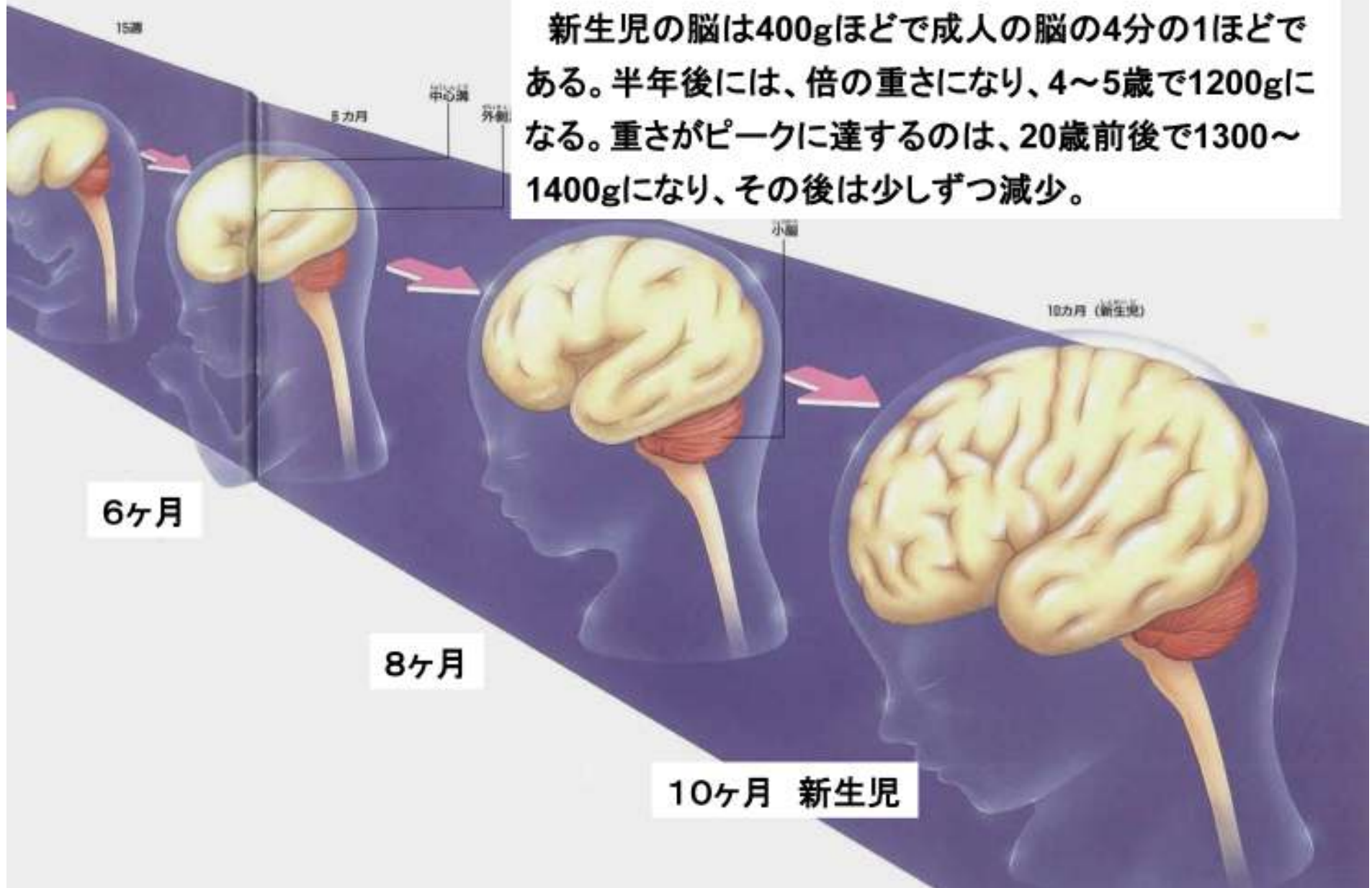
動睡眠
↓
レム睡眠

静睡眠
↓
ノンレム睡眠



脳は子どもの時に急成長！

新生児の脳は400gほどで成人の脳の4分の1ほどである。半年後には、倍の重さになり、4～5歳で1200gになる。重さがピークに達するのは、20歳前後で1300～1400gになり、その後は少しずつ減少。



三角形を描けない子ども達 2002年調査

東京都内 5歳児 226名の睡眠調査 和洋女子大 鈴木先生

- ・4歳半から5歳半頃に二次元平面で、斜線を構成する能力が著しく発達。
(近藤 1993)
- ・3, 4歳児は図形構成要素の象徴的部分に焦点を当てる。
5, 6歳になると、全体的な枠組みを求めて捉えようとする (田中敏隆 1966)



睡眠の規則正しい子ども
23/188 (12%)

睡眠の悪い子ども
15/34 (44%)

脳が発達すると

も発達します

睡眠が発達しないと

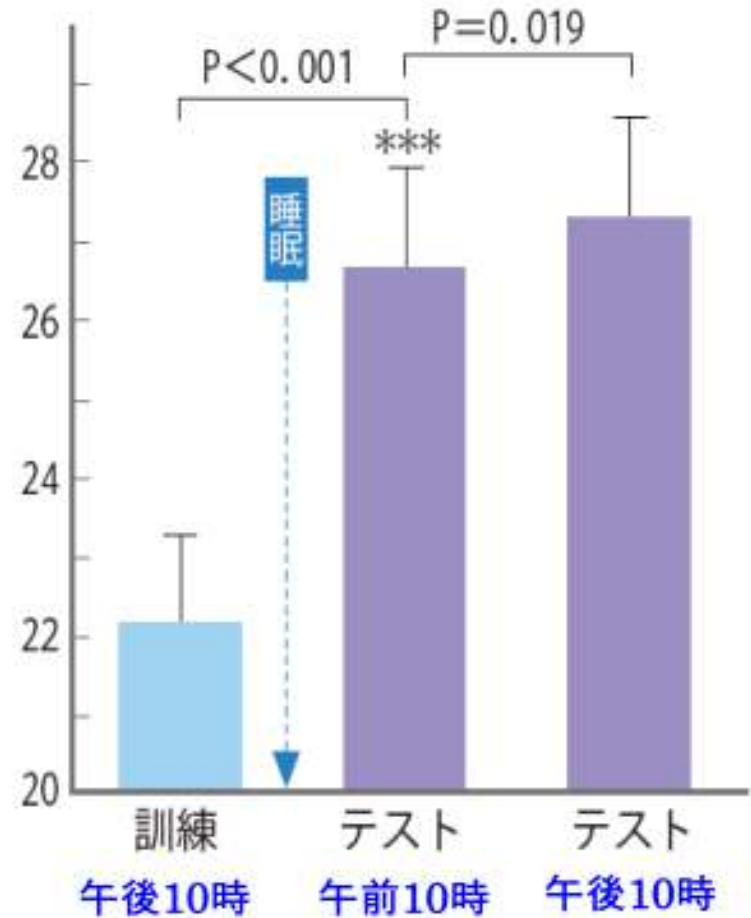
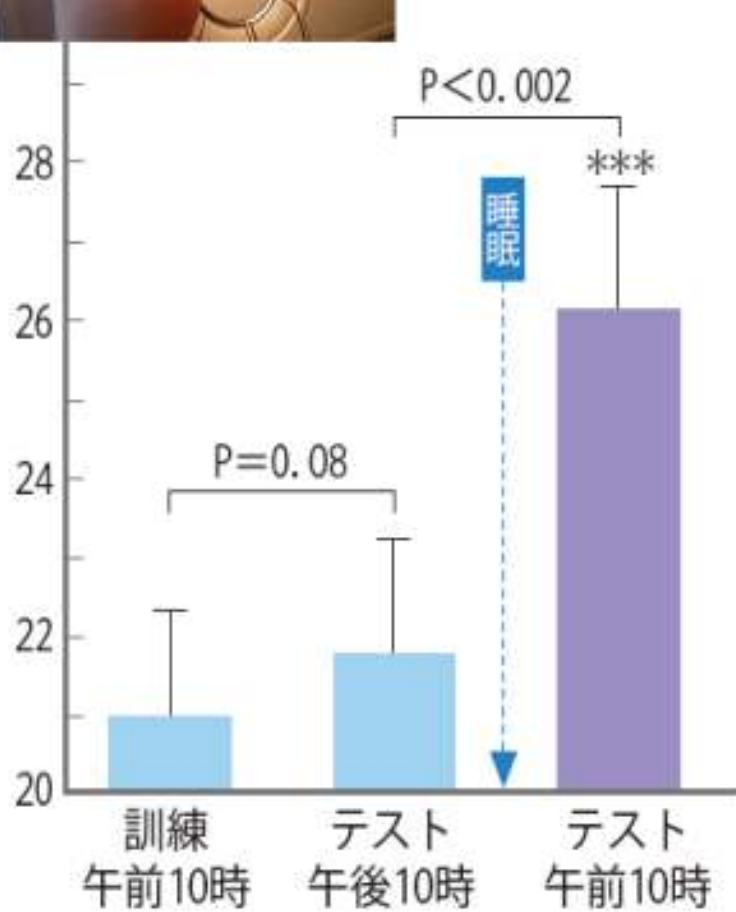
も発達しません

井上昌次郎先生



眠ると記憶が良くなる

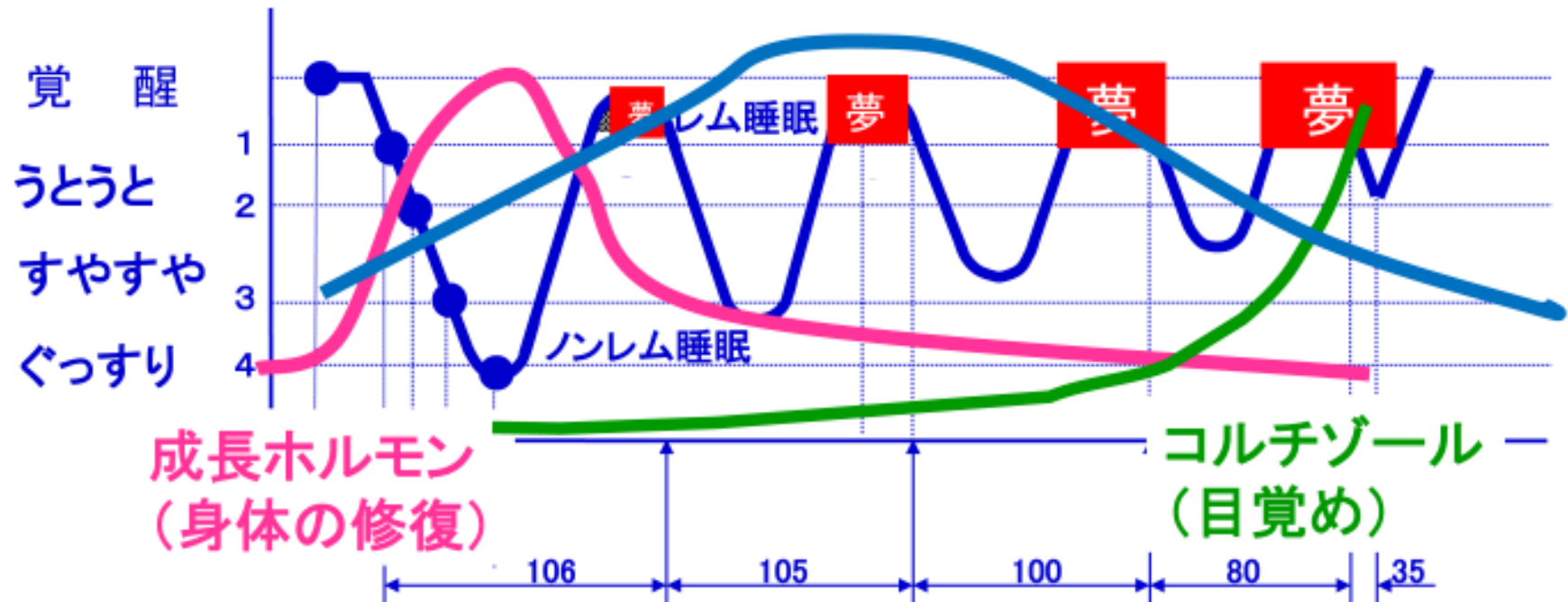
30秒間の正しいタッピング回数



(Walker, et al. 2002より改変)

睡眠の構造と機能

前半: 深い眠りが多 メラトニン 軽い眠り、レム睡眠が多い
 記憶が良くなる (眠り、修復) 動がうまくなる



N=147・実験回数=399 夜・被験者平均年齢=29.6 歳

Source : Sleep disorders Center, Stanford University

自分の「眠気の評価」をしましょう！

エプワース眠気スケール(日本語版)

世界各国で使われている簡易評価法

16点以上	眠気強い
11-15点	眠気あり
7-10点	やや眠気あり
6点以下	眠気なし

十分眠ると、 がうまくなる！



スタンフォード大学・男子バスケットボール部

<http://blogs.yahoo.co.jp/hughtiger17/50114348.html>

11名の選手 前 睡眠延長

睡眠時間(分)	6:41	8:28
86Mダッシュ(秒)	16.2	15.5
フリースロー(10回)	7.9	8.8
3Pシュート(15回)	10.2	11.6
ねむけ	9.6	3.4
つかれ	8.2	1.5

Cheri M, et al, Sleep, 2011

「子どものいびき、大人の無呼吸」



1 眠いの効用

2 子どものいびき

3 大人の無呼吸

アデノイド顔貌
と胸郭変形



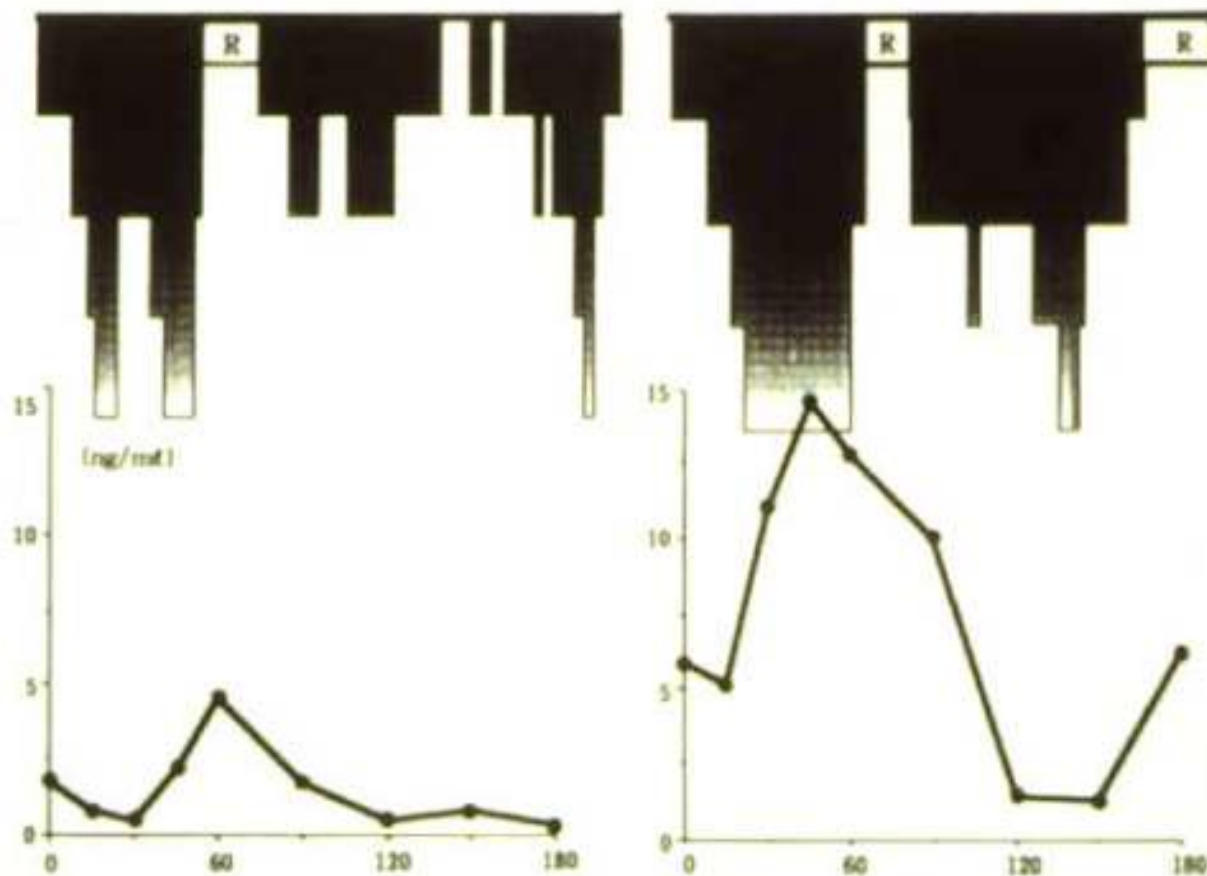
深睡眠減少で成長ホルモン分泌低下

治療前

治療後

睡眠段階

成長
ホルモン量
(ng/ml)



慈恵医大 千葉先生