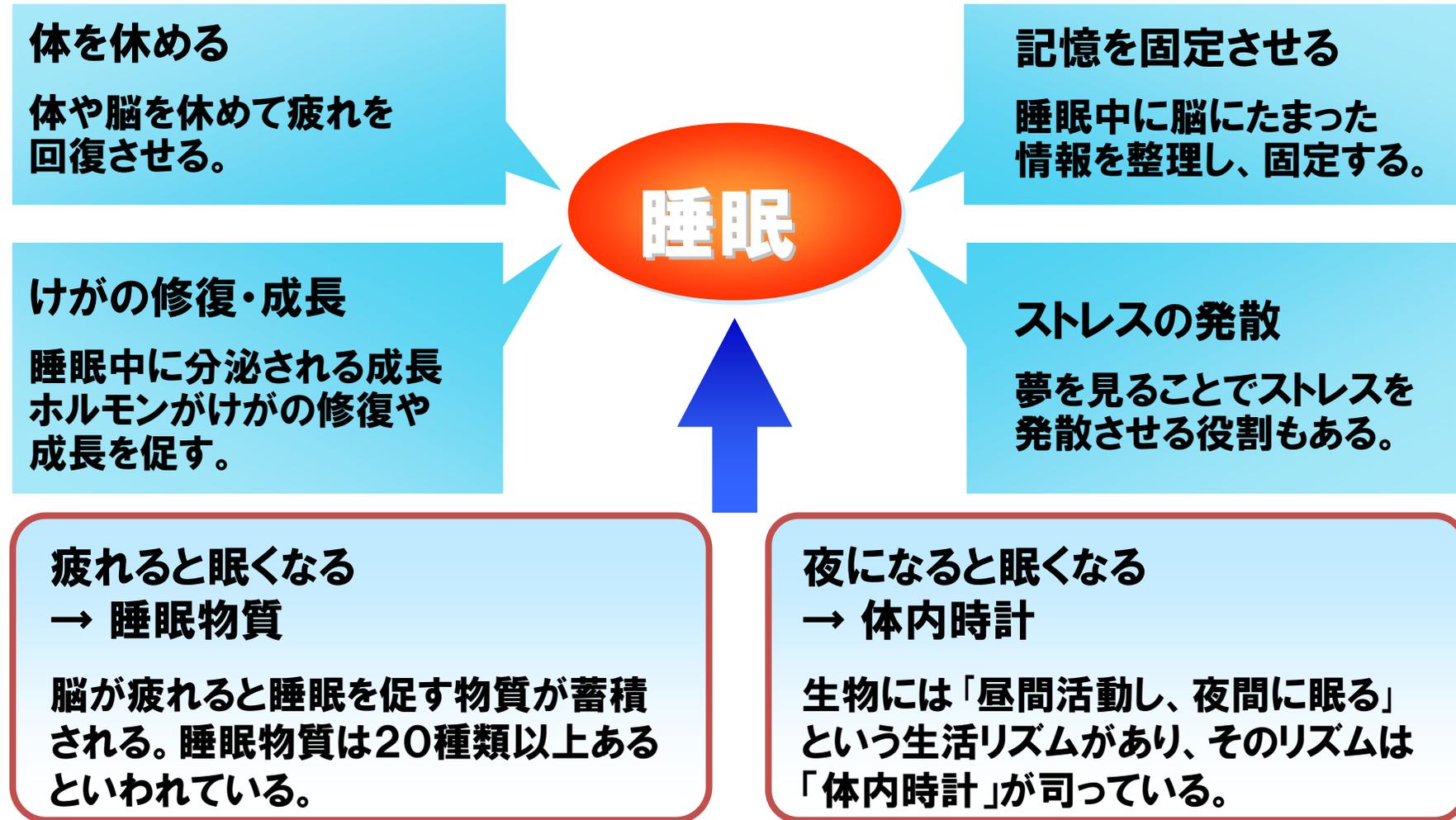
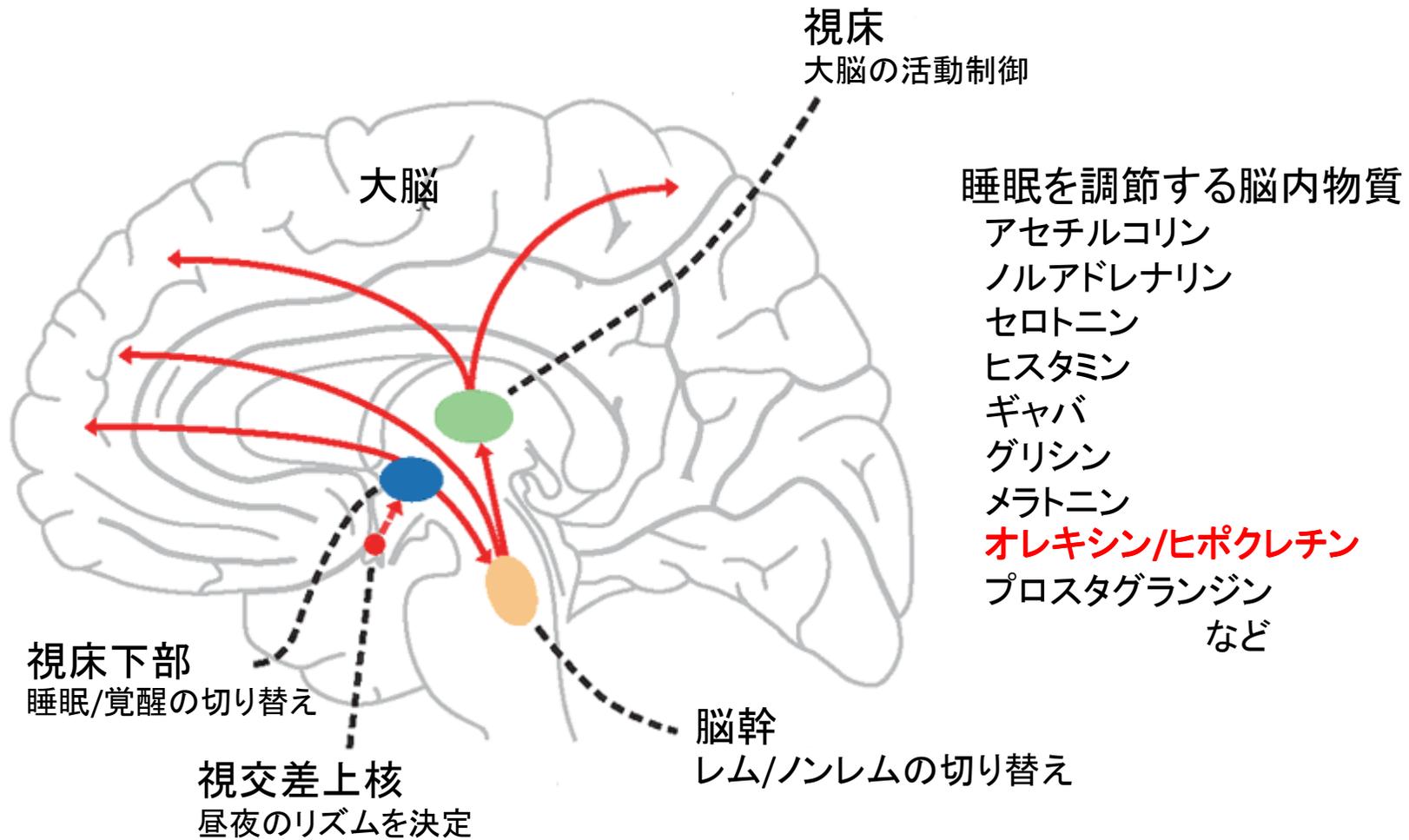


睡眠の役割とメカニズム

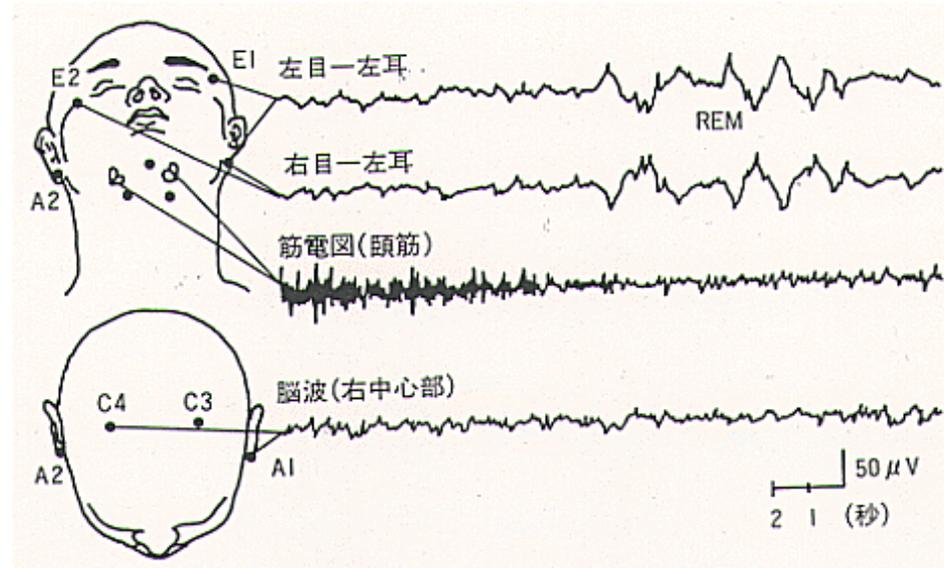


脳と睡眠

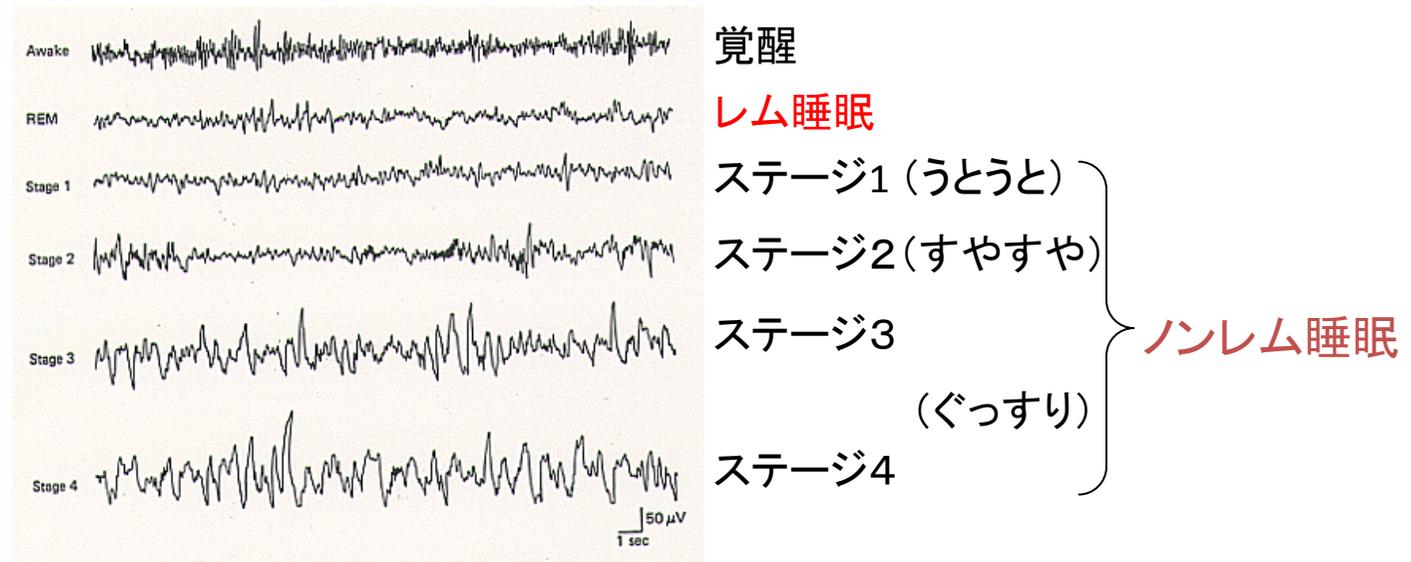
睡眠は脳によって調節されている。



睡眠脳波の測り方



睡眠中の脳波

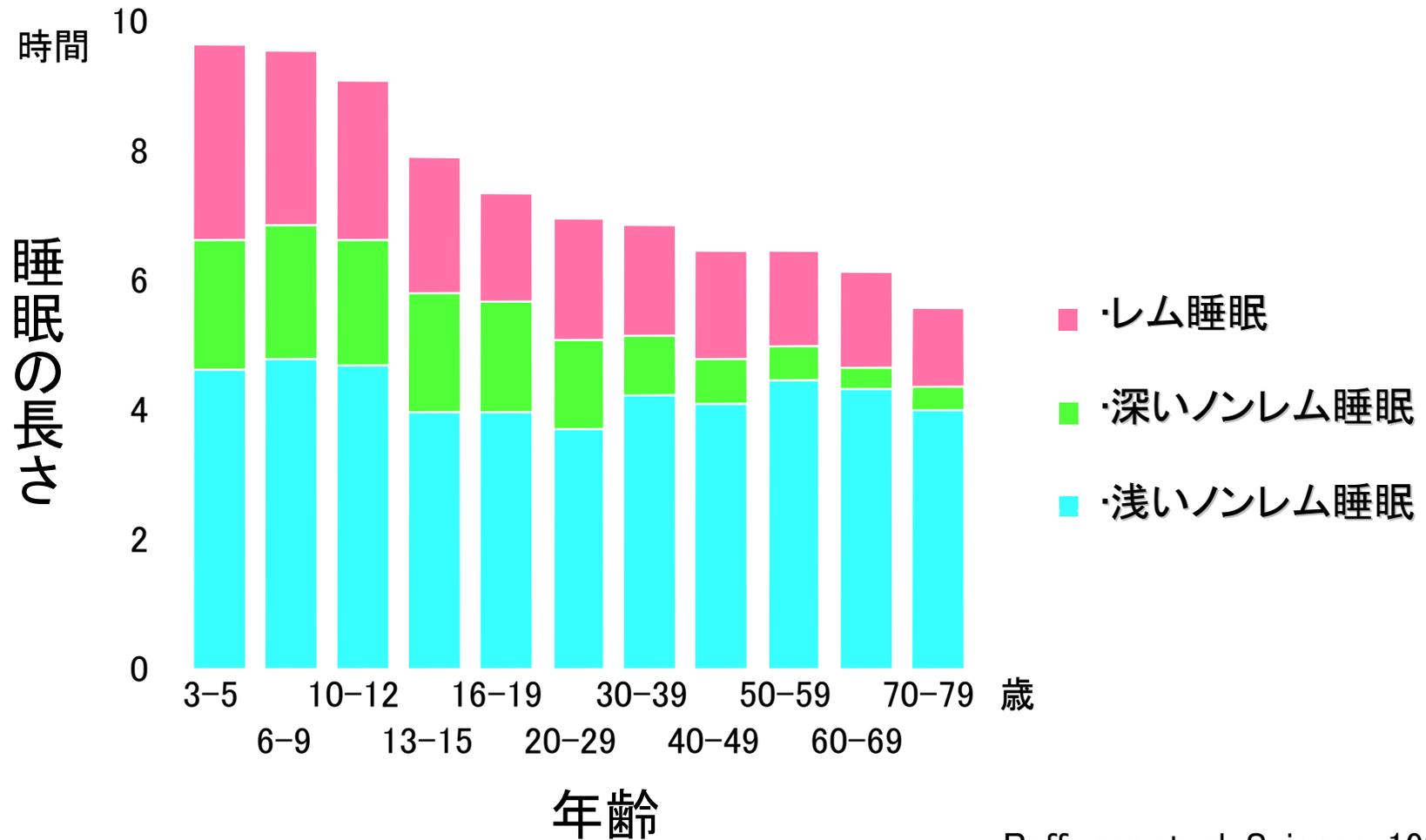


- 十数個の電極を頭部に貼って睡眠の質を評価
- 睡眠検査のゴールデン・スタンダード
- 入院検査

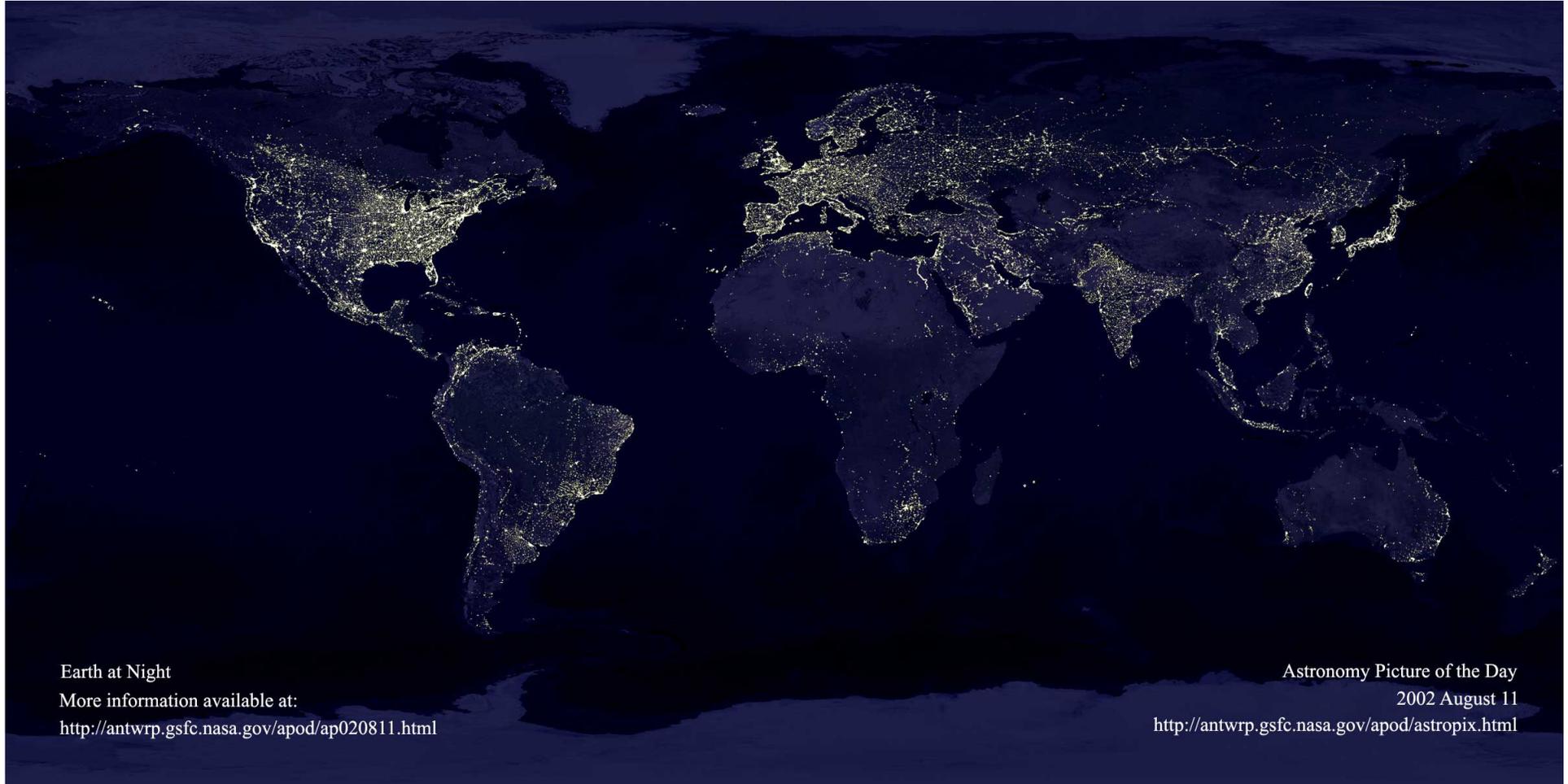
Rechtschaffen,A. & Kales,A. 1968

睡眠時間はどのくらい必要か

脳波で精密に調べると
歳をとると眠ることのできる時間が短縮



夜中でも煌々と灯りがついている日本



Earth at Night

More information available at:

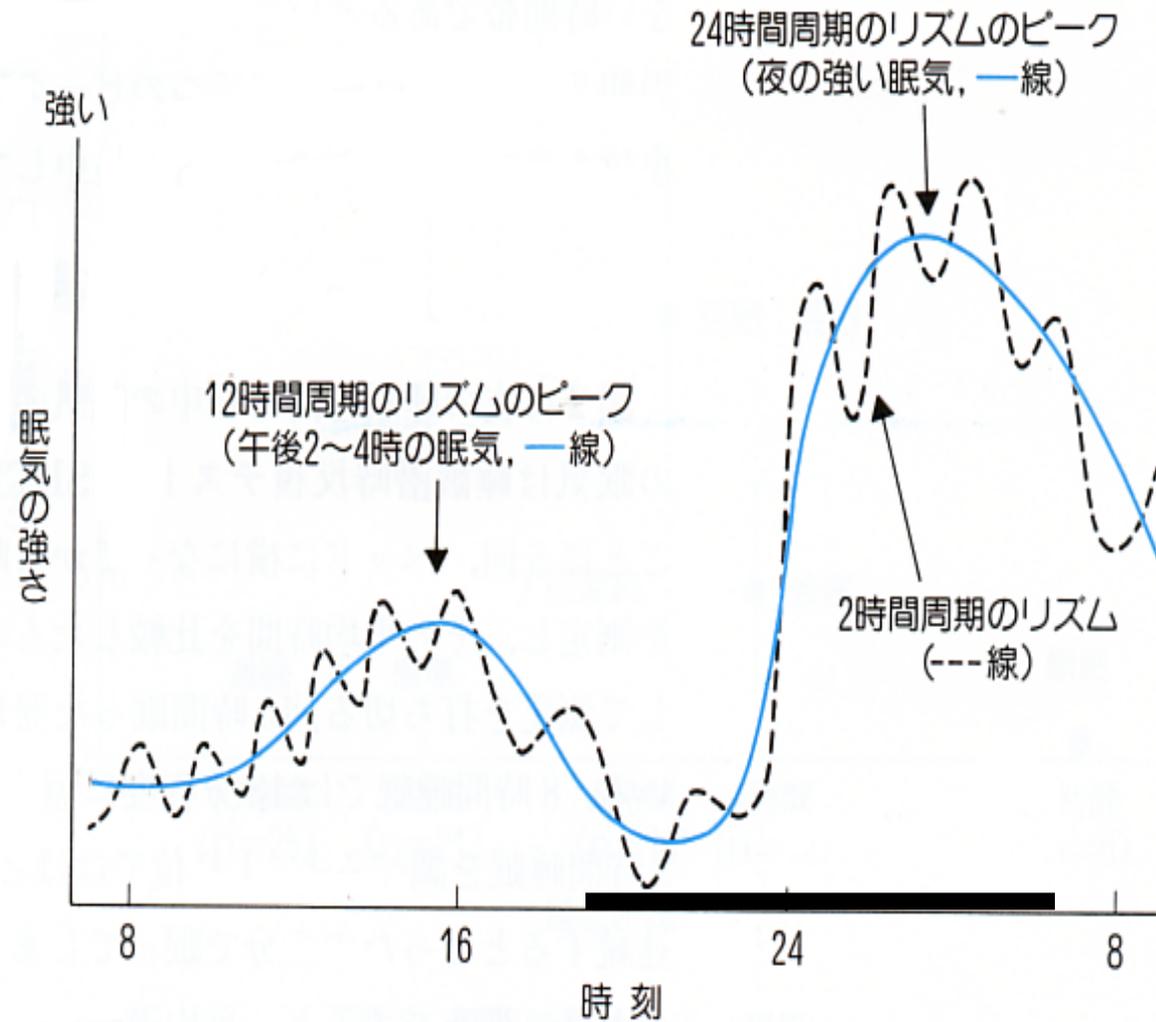
<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/ap020811.html>

Astronomy Picture of the Day

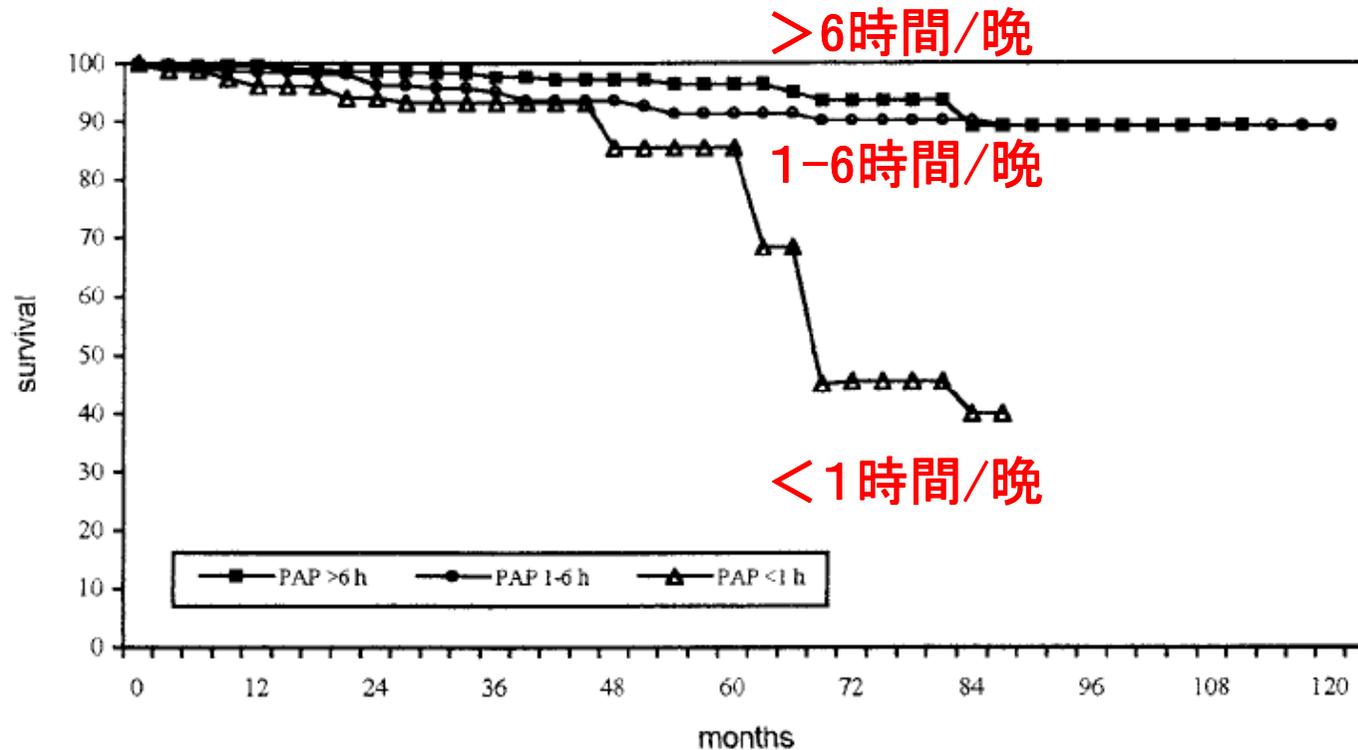
2002 August 11

<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/astropix.html>

ねむけにもリズムがある



睡眠時無呼吸の治療時間と生存率



5年間の積算生存率

>6時間/日: 96.4% (0.94-0.98)

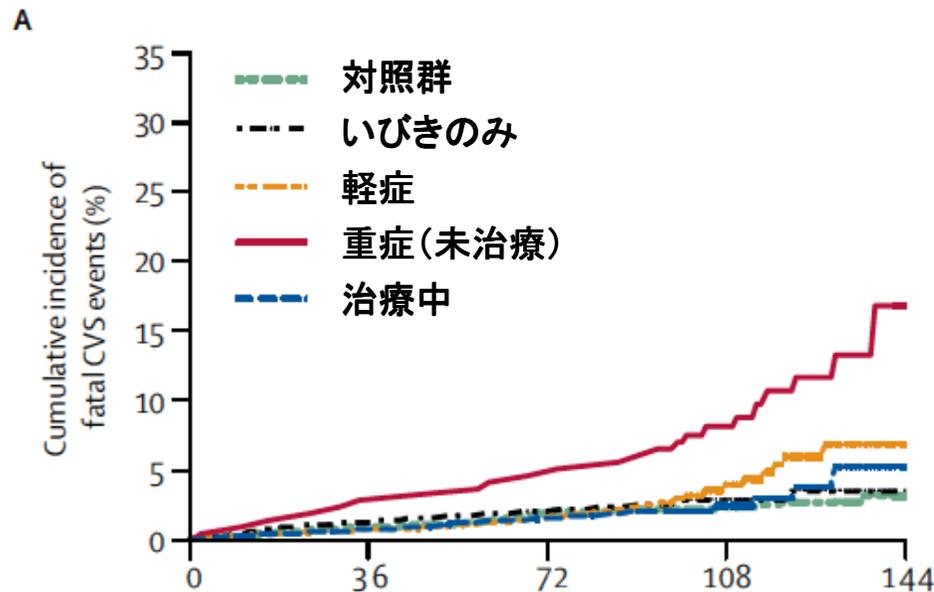
1-6時間/日: 91.3% (0.88-0.94)

<1時間/日: 85.5% (0.78-0.92)

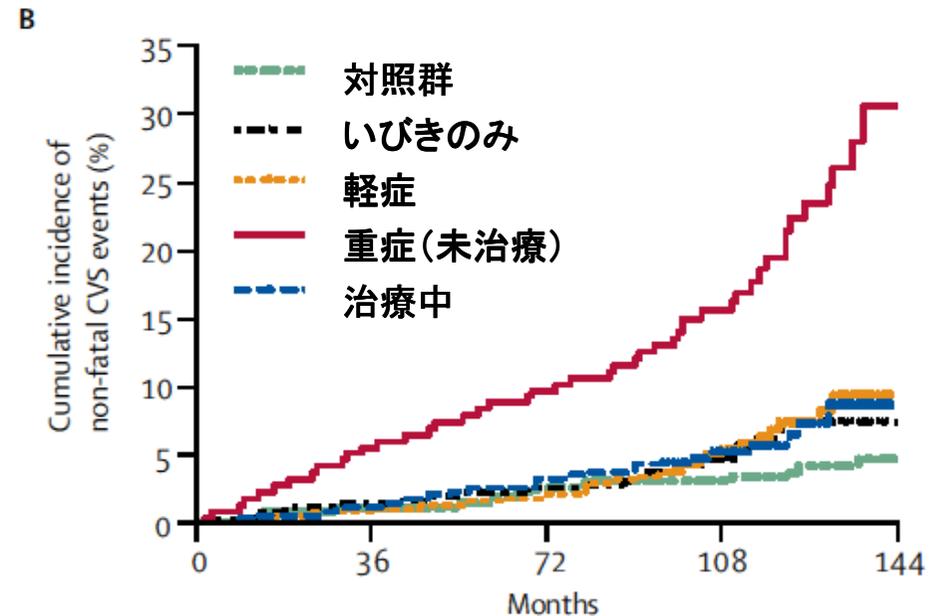
死因の41.3%は心臓血管病

睡眠時無呼吸症候群治療で 心臓血管死を予防

心臓血管死



狭心症・心筋梗塞(発作のみ)



- 重症・未治療を治療 → 心臓血管死を予防できる！！