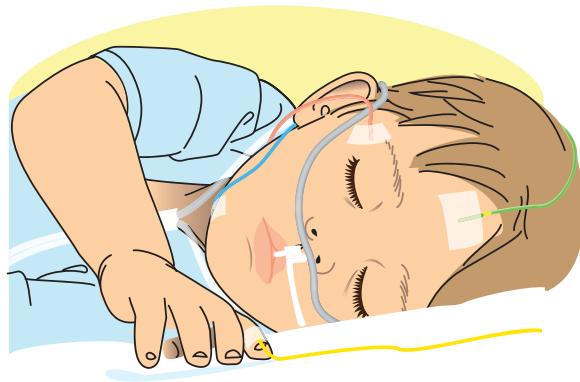


お子様の睡眠検査

睡眠検査によってお子様の睡眠パターンを記録し、様々な睡眠障害を診断することができます。

検査機器の正式名称はポリソムノグラムといい、一般に病院などの検査施設で一晩かけて検査を行います。



ポリソムノグラフィーによって就寝中の脳の活動、目の動き、心拍数、足や胸囲の動き、呼吸パターン、酸素と二酸化炭素濃度の就寝中の変化、呼吸やいびきパターンから空気の流れを評価することができます。これらの項目を検査するために就寝中にお子様の顔や体にセンサーを装着します。

誰が検査をおこないますか？

特別に訓練を積んだ専門の技師が検査を行い、何か問題が発生した場合には睡眠障害の専門医が対応いたします。

検査にあたってどのような準備が必要になりますか？

検査の日にはできるだけ普段通りの生活を送るよう心がけてください。いつもと違った生活リズムによって検査結果に影響がでることがあるため、例えば普段昼寝をしているのであれば検査日も同様に昼寝の時間をとるようにします。また、極力カフェインを含んだ炭酸飲料や飲み物は控えるように心がけてください。検査前に普段飲んでいのお薬について確認させていただくことがあります。また新たに飲み始めたお薬があれば、あらかじめ担当者にお伝えください。薬の種類によっては検査当日就寝前の内服を控えるようにお願いすることがあります。

検査中はどのように過ごしたら良いですか？

病院到着後にお子様とご家族を検査用のお部屋にご案内します。検査までの間は日常生活おこなっている授乳や読書、テレビ鑑賞、飲食などは普段通り行っていただいて結構です。

就寝前に検査技師がお子様センサーを装着します。センサーには針などの尖ったものはないので、簡単にはがせるものを使用するのでご安心ください。装着に要する時間はおよそ60分程度になります。

センサーが装着する箇所は以下の通りです。

- 頭部につけるセンサー 脳波、目の動きをモニターします
 - 胸部につけるセンサー 心拍数をモニターします
 - 足につけるセンサー 就寝中の足の動きをモニターします
 - 胸部と腹部に装着するベルト 呼吸のパターンをモニターします
- ベルトはきつく締めるものでなく不快感を与えるものではありません。
- 鼻と口の周りにつけるセンサー 呼吸の流れによって呼吸のパターンをモニターします

- 足指や手指につけるセンサー 就寝中の血液中の酸素濃度の変化をモニター します

酸素濃度のモニターに関する詳細はアメリカ胸部疾患学会のホームページ(<http://patients.thoracic.org/information-series/en/resources/ats-patient-ed-pulse-oximetry.pdf>)をご参照ください。

- 胸につけるセンサー 就寝中の二酸化炭素濃度をモニターします

これらのセンサーを装着していても睡眠を妨げることはなく、また自由に動くことが可能です。ほとんどのお子様はセンサーを装着したままで問題なく就寝できることがわかっています。また就寝中はビデオモニターによって検査中に問題がないかを確認します。一晩に7,8時間程度睡眠がとれることが望ましいとされております。

検査技師は常に連絡が取れるようになっており、いつでも助けを呼ぶことが可能です。またセンサーの調子を確認するために検査中にお部屋に伺うことがあります。万が一緊急の対応が必要となる場合を想定して医師が待機しております。

検査の翌朝6時頃に技師が訪室し、検査機器の取り外しを行います。終了次第ご帰宅いただいて構いません。後日担当の睡眠専門医が検査結果を解析し、お伝えします。

著者: Indra Narang MD and Refika Ersu MD

監修: Suzanne Lareau RN, MS

アクションステップ

十分な検査を行うために以下のことをあらかじめ準備しておくようにしてください。

- お子様にこういった検査が行われるかをあらかじめ伝えておいてください
- OTC薬品(処方箋が不要な市販薬)を含むすべての常用薬をあらかじめ担当者にお伝えください
- もしお子様が睡眠導入剤を常用しているのであれば検査日にも内服してよいのかをあらかじめ担当の睡眠専門医にご確認ください
- なるべく通常の就寝時の環境に近づけるように、普段使用しているもの(衣服やおもちゃなど)があれば検査時にご用意ください。

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せん。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。