

## テーマ：心地よい眠りに向けた睡眠の質研究

### ■ 背景

日本人の睡眠時間は年々短くなる傾向にあり、睡眠障害は不眠症や概日リズム睡眠障害など8種に大別される。睡眠障害が続くと、日中の活動に支障をきたすだけでなく、うつ病や動脈硬化、糖尿病などの発症リスクが高まることが知られている。

睡眠障害の治療にはオレキシン拮抗薬、メラトニン作動薬などの医薬品、抗ヒスタミン剤を配合するOTCあるいは様々な健康食品やサプリが市販されているが、入眠速度や翌日への持ち越しなどに課題があるため患者満足度は十分とは言えない。

### ■ 睡眠センター

睡眠センターは本国初の睡眠専門講座であり、睡眠障害全般の診断と治療を行っている。各診療科と連携しながら、正確な診断を目指して、睡眠中の脳波や心電図、酸素飽和度などを継続的に測定する装置・技術や、それら測定データを統合的に解析する技術を有している。これまでに医療用医薬品の治験はもちろんのこと、サプリなどを用いた睡眠研究の実績が豊富にある。

また、睡眠に関しては滋賀県内の数千名かつ数年分の継続的な疫学研究データ (Ninja Sleep) を有している。

### ■ 睡眠研究

#### 【睡眠ポリグラフ検査（附属病院内に3部屋保有）】

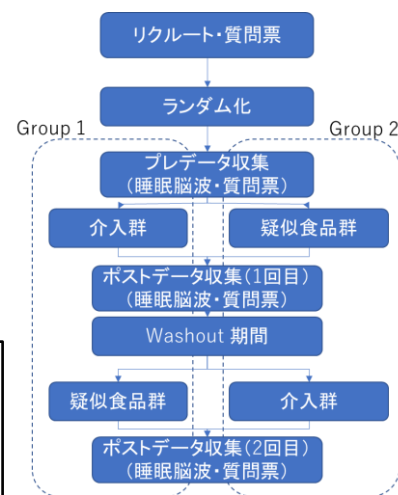
睡眠中の脳波や、呼吸状態、動きなどを、1晩中観察する。正確なデータ取得が可能



【1Ch/2Ch脳波計】  
精度はPSGよりやや劣るが、在宅で脳波の測定可能



#### 【試験プロトコルの一例】



【睡眠の質の評価項目】 入眠迄の時間、中途覚醒頻度/時間、全嗣明時間、脳波、REM/non-REM比、残眠感など

【試験対象】 健常者あるいはやや睡眠に悩みをお持ちの健常者。学生や市民（企業との共同研究の場合は所属企業の従業員）

### ■ 共同研究

睡眠治療に向けて様々な医薬品やサプリが市販される中で、アロマオイルなどの香り、ヨガなどの運動、リラックスする音楽などと睡眠改善に向けた研究が数多く検討されている。保有されている資材と睡眠との関係を科学的側面から解明したい企業・団体様とは、協働することが可能です。

### ■ 睡眠センターのホームページ

[https://www.shiga-med.ac.jp/hospital/doc/department/special\\_opd/sleep/staff.html](https://www.shiga-med.ac.jp/hospital/doc/department/special_opd/sleep/staff.html)