

ICSD-3 日本語版 Glossary

日本睡眠学会 診断分類委員会

用語集 Glossary

Actigraphy: アクチグラフ検査

通常、手首に運動センサーを装着して身体活動を測定する。静止時と活動時の相対的な身体状態を検出し、睡眠状態および覚醒状態を推定するために使用される。

Alveolar Hypoventilation: 肺泡低換気

肺のガス交換ユニットでの換気が二酸化炭素産生（排泄）より低下する状態で、動脈血の二酸化炭素分圧が増加する。肺泡換気量は、分換気量（一回換気量-死腔換気量）×呼吸数で求める。

Apneic Threshold: 無呼吸閾値

無呼吸閾値：ノンレム睡眠中に中枢性無呼吸が出現する目安となる二酸化炭素分圧の最低値。

Ataxic Breathing: 失調性呼吸

一回換気量や呼吸数が不規則に変動する呼吸パターン。オピオイド使用時にみられる特徴的な呼吸。

Autonomic Arousal: 自律神経覚醒

睡眠中に自律神経系活動が突然変化した状態。心拍数や血圧など、交感神経活動が増加するのが特徴である。

Biological Day/Night: 生物学的昼/夜

ヒトにおいて、覚醒状態とその関連機能が促進される内因性概日時間を生物学的昼という（例えば、内因性メラトニン濃度は低値となる）。一方、睡眠とその関連機能が促進される内因性概日時間を生物学的夜という（例えば、内因性メラトニン濃度は高値となる）。

Cataplexy: 情動脱力発作

意識を保持した状態で、通常両側性に、突然に筋緊張が喪失する発作。一般的には持続は短く（2分未満）、2回以上出現する。脱力発作は通常は陽性の、強い情動により出現する。大笑いすると脱力発作が生じると、患者のほとんどが報告する。

Chemosensitivity: 化学感受性

血中炭酸ガス分圧の増加または酸素分圧の減少に対する化学受容器の感受性のこと。ヒトの場合、これらの刺激に伴う換気量の増加によって測定する。

Chronotype: クロノタイプ

一日のうちで、様々な身体活動や精神活動、および睡眠や覚醒を行う個人の時間選好性のこと。より早いタイミングで活動を開始し、早く就寝するのを好む「朝型」と、より遅いタイミングで活動を開始し、遅い時間に就寝するのを好む「夜型」がある。

Circadian Misalignment: 概日リズムのズレ

内因性の概日リズムに対して睡眠や覚醒の時間帯が正しくない、あるいは不適切である状態。（例えば、生物学的夜に覚醒エピソードの全体あるいは一部が生じる。あるいは生物学的昼に睡眠エピソードの全体あるいは一部が生じる。）

Circadian Period (tau): 概日リズム周期長（タウ）

概日リズムの一周期を完了するのにかかる時間（例えば、1日目のある概日位相から2日目の同位相までの時間）。

Circadian Phase: 概日位相

概日周期の中で特定の事象^{イベント}が生じる時間（例えば、開始、終了、谷、ピーク）。

Circadian Rhythm: 概日リズム

24 時間に近い周期性を有する生物学的発振機構。概日時計により駆動される（すなわち、外因性や非概日時計因子には起因しない）。

Comorbid Insomnia: 併存不眠症

合併している睡眠障害および睡眠を分断する身体疾患、精神疾患、物質依存/乱用障害とは、あまり、あるいは全く関連しないと考えられる不眠症症候群。

Conditioned Arousal: 条件づけられた覚醒

眠ろうとして失敗を繰り返した寝室など、特定の環境が、また眠れないのではと連想させるために生じる覚醒反応

Cortical Arousal: 皮質覚醒

脳波の周波数が急激に速くなり、少なくとも 3 秒間持続している状態。大脳皮質の活性化を意味する。

Cyclic Alternating Pattern (CAP): 周期性交代性睡眠脳波パターン (CAP)

ノンレム睡眠中に一過性の脳波活動(A 期, A1 期, A2 期, A3 期がある)が出現し、背景脳波活動(B 期)を中断すること。CAP は睡眠不安定性の高感度の指標であり、睡眠持続性に悪影響を与える睡眠障害では通常増加する。

Dim Light Melatonin Onset (DLMO): 薄明下メラトニン分泌開始時刻 (DLMO)

内因性概日位相の指標。昼間に低値であるメラトニン濃度が上昇する時刻を指し、通常は血中濃度または唾液中濃度で評価する。メラトニン濃度は光曝露で減少するので、正確な測定には薄明かりの中で行う必要がある。

Dopaminergic: ドーパミン作動性

神経伝達物質ドーパミンに関連する。

Dystonia: ジストニア

不随意の筋収縮活動で、ゆっくりとした反復運動や姿勢異常を生じる。

Early Morning Awakening: 早朝覚醒

望まれる起床時刻より少なくとも 30 分前に睡眠が終了し、発病前の通常の睡眠パターンと比較して総睡眠時間が減少する。

Electromyogram (EMG): 筋電図 (EMG)

筋収縮に伴う電氣的活動をもとに、筋活動を生理学的に記録したもの。睡眠検査を目的とする場合、筋肉内電極ではなく皮膚表面電極から筋電図を記録するのが通常である。

Entrained/Entrainment: 同期/同調

内因性概日時計と環境時間(例えば明暗周期)が同調し、安定した位相関係を作り出すことに成功した結果(同期)、あるいは過程(同調)のこと。

Fatigue: 疲労

エネルギーの欠如で、活動水準を減らし制限したいという欲求を伴う。この症状は、思わず眠り込んでしまうエピソードとも、主観的な眠気の訴えとも区別すべきである。

Homeostasis: 恒常性 (ホメオスタシス)

生理学的過程を調整・制御して、生命体が内部環境の平衡を維持しようとする傾向。

Hypercapnia: 高炭酸ガス血 [症]

覚醒中に動脈血炭酸ガス分圧 (PaCO₂) が 45mmHg 以上に上昇している状態。

Hypersomnolence: 過眠症状

通常の覚醒時間帯に生じる過度の眠気。

Hypersomnia: 過眠症

過度の眠気の特徴とする疾患 (例えば特発性過眠症)。

Hypnagogic Hallucinations: 入眠時幻覚

覚醒から睡眠への移行する際に起こる鮮明な夢様の知覚体験。

Hypnopompic Hallucinations: 出眠時幻覚

睡眠から覚醒に移行する際に起こる鮮明な夢様の知覚体験。

Myalgia: 筋痛

筋肉の痛み。

Nonrestorative Sleep: 非回復性の睡眠

質が悪く、爽快感が得られない睡眠で、起床時に疲れが残っているような感覚となる。

Odds Ratio: オッズ比

二変数の関連の強さの指標となる統計用語。ある群で発生した事象のオッズを、別の群で発生したその事象のオッズと比較する。[補足：ある事象の発生確率を p とすると、 $p/(1-p)$ をオッズとよび、2群のオッズの比をオッズ比という]

Oneirism: 夢幻症

夢の行動化、通常はレム睡眠に生じる。

Out of Center Sleep Testing: 検査施設外睡眠検査

睡眠検査施設外で行われる睡眠検査で、通常は患者の自宅で限られた (一般的には呼吸関連の) チャネル (変数) を記録する。

Parasomnia Pseudo-Suicide: 睡眠時随伴症の偽自殺

通常ノンレム睡眠中に複雑な睡眠時随伴症が生じ、結果的に死に至ったもので、当局が誤って自殺と判断したもの。

Parkinson Disease: パーキンソン病

動作緩慢、筋強剛、振戦、姿勢の不安定、最終的には認知機能低下をもたらす神経変性運動疾患。

Phase Advance/Delay: 位相前進/後退

内因性概日時計のタイミングがシフトし、概日位相が早まること (前進、飛行機で東方へ旅行、睡眠スケジュールを早めることを想定した際などに必要となる)、あるいは概日位相が遅くなること (後退、飛行機で西方へ旅行、睡眠スケジュールを遅らせることを想定した際などに必要となる)。

Phase Response Curve: 位相反応曲線

同調因子 (例えば、光) に反応して生じる概日位相の変化を、その同調因子が作用する内因性の概日時刻の関数として、グラフ化したもの。

Phase Tolerance: 概日位相耐性

不適切な内因性概日時刻であっても、目覚めている、あるいは眠っている能力。

Physiological Hyperarousal: 生理学的過覚醒

慢性的な生理的覚醒状態。MSLTにおける平均睡眠潜時の増加や、中枢神経系における代謝率やグルコース代謝の増加（PET スキャン）、心拍変動の減少と心拍数増加などの指標で表される。

PHOX2B:PHOX2B

ペアードライク ホメオボックス遺伝子。その突然変異が先天性中枢低換気症候群を特徴づける異常である。

Prevalence: 有病率

ある時点で疾患や病態に罹患している人口の割合。有病率は疾患や病態がどのくらい広まっているかを示し、それにより社会にどの程度負担となっているかの目安となる。

REM Sleep without Atonia, REM-without Atonia: 筋弛緩を伴わないレム睡眠、筋弛緩を伴わないレム睡眠中の生理的な筋弛緩が間欠的または持続的に消失すること。

Reverse First Night Effect: 逆第一夜効果

睡眠検査施設での検査初日の夜に、睡眠傾向が普段より改善されること。

Sleep Attacks: 睡眠発作

眠気の前兆症状をほとんどまたは全く伴わずに、不適切に眠り込むこと。

Sleep Diary (sleep log): 睡眠日誌（睡眠記録）

各人が夜間睡眠と睡眠の質を、数日から数週間にわたって記録するための道具。

Sleep Drunkenness (prolonged sleep inertia): 睡眠酩酊（遷延性睡眠慣性）

夜間睡眠後や仮眠後に覚醒困難が遷延する状態。何度も再び眠り込み、易刺激性、自動症や混乱を伴う。

Sleep Homeostasis: 睡眠恒常性

直前の覚醒と睡眠時間の履歴をもとに、ある時点での睡眠傾向を説明する過程のこと。

Sleep Hygiene: 睡眠衛生

生活様式（カフェイン摂取、アルコールやタバコの使用、食事など）や環境因子（光、騒音、温度）といった一連の規定/指示により、全般的な睡眠の持続や質が影響されること。

Sleep Onset REM Period (SOREMP): 睡眠開始時レム睡眠期/入眠時レム睡眠期（SOREMP）

反復睡眠潜時検査や終夜睡眠ポリグラフ記録で睡眠開始後 15 分以内にレム睡眠が生じること。

Sleep Related Abnormal Sexual Behaviors: 睡眠関連異常性行動

睡眠中に生じる一連の性的な行動で、一般にはノンレム睡眠から生じる。

Sleep Related Violence: 睡眠関連暴力

ノンレム睡眠時随伴症でみられる暴力行為。偶然近くに居合わせた他人—通常は家族—に誘発された時に生じる。

Suggested Immobilization Test: 不動指示検査

安静覚醒時に、周期性四肢運動と関連するむずむず脚症候群の感覚成分を評価する手順。呼吸に関する記録を除いた標準的な睡眠ポリグラフ記録を一時間行う。被験者は検査中、両下肢をいっばいに伸ばし、ベッド上で体を起こした姿勢で、静かに座わって眠らないようにする。