

# むらいクリニック通信

## 子供の睡眠障害（ホームモニタリングについて）

当院では小児の睡眠障害の診断治療も積極的に行っておりますが、子供の睡眠障害はいろいろとあり診療の難しさのひとつに日中に睡眠時の症状が観察できないことがあります。保護者が子供の睡眠の状態をみて「もしかして異常かな？」と思うこともあるかと思えます。睡眠に関する訴えがあっても、それが病的なのかそうではないのか保護者からの話だけでは判断することは容易ではありません。近年はスマートフォンやデジカメが普及し、動画を撮影することが容易となりました。特にスマートフォンでの撮影は保護者にとっても心理的負担が少なく、診療場面で動画再生も容易であるため利用する機会が増えてきました。ここでは睡眠時無呼吸を疑う場合を中心にホームモニタリングについて撮影の方法、見方を紹介します。

### ■撮影方法■

いびきなどの音声が記録されるように、できるだけ近距離から撮影します。撮影時、可能であれば子供を仰向けにし上半身全体がフレームに入るようにします。仰向けで寝れない場合は横向きで撮影します。うつ伏せでは胸腹部の動きを記録することができないので注意してください。パジャマをめくり上げ胸腹部を露出させると、より胸腹部の動きを観察しやすくなります。撮影時間はひとつの動画で2～3分程度で複数の動画を撮影するとよいでしょう。撮影時には部屋の灯かりを点けるとより状況が把握できます。

### ■動画の見方・チェックポイント■

- ①睡眠姿勢・・・頸部過伸展（首を反らせて寝る状態）、座位、半座位、うつ伏せ
- ②いびき、呼吸音・・・大きさ、呼吸苦を感じさせる音か、連続性があるか
- ③呼吸努力・・・胸腹の大きな動き、吸気時の胸の陥凹、吸気時の顎の引込み
- ④無呼吸・・・呼吸努力があるかないか、呼吸再開時に覚醒反応があるか
- ⑤レム睡眠・・・夢をみている浅い睡眠、急速眼球運動、一過性筋活動
- ⑥脚の動き・・・覚醒時の脚こすり、打ちつけ、力を入れる様子、脚がピクツとなる動き
- ⑦異常行動・・・撮影は困難なことが多いですが撮影できれば多くの情報をもたらします



ホームビデオ撮影は比較的簡単な在宅で行えるホームモニタリングです。診療時に保護者と一緒にビデオを観察し、問題となる現象が生じた時刻やその継続時間、その日の子供の体調や変わったことがなかったかなどホームビデオを介し、より深い問診や情報収集を行うことが可能になります。それがその後の診断、検査、治療に繋がりに、役に立ちます。少しでも気になるようなことがあればご相談ください。

（日常診療における子どもの睡眠障害 引用）



### ●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には**1週間以上前**に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

## むらいクリニック



〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel. 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel. 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>

# むらいクリニック通信

## 子供の睡眠障害（ホームモニタリングについて）

当院では小児の睡眠障害の診断治療も積極的に行っておりますが、子供の睡眠障害はいろいろとあり診療の難しさのひとつに日中に睡眠時の症状が観察できないことがあります。保護者が子供の睡眠の状態をみて「もしかして異常かな？」と思うこともあるかと思えます。睡眠に関する訴えがあっても、それが病的なのかそうではないのか保護者からの話だけでは判断することは容易ではありません。近年はスマートフォンやデジカメが普及し、動画を撮影することが容易となりました。特にスマートフォンでの撮影は保護者にとっても心理的負担が少なく、診療場面で動画再生も容易であるため利用する機会が増えてきました。ここでは睡眠時無呼吸を疑う場合を中心にホームモニタリングについて撮影の方法、見方を紹介します。

### ■撮影方法■

いびきなどの音声が記録されるように、できるだけ近距離から撮影します。撮影時、可能であれば子供を仰向けにし上半身全体がフレームに入るようにします。仰向けで寝れない場合は横向きで撮影します。うつ伏せでは胸腹部の動きを記録することができないので注意してください。パジャマをめくり上げ胸腹部を露出させると、より胸腹部の動きを観察しやすくなります。撮影時間はひとつの動画で2～3分程度で複数の動画を撮影するとよいでしょう。撮影時には部屋の灯かりを点けるとより状況が把握できます。

### ■動画の見方・チェックポイント■

- ①睡眠姿勢・・・頸部過伸展（首を反らせて寝る状態）、座位、半座位、うつ伏せ
- ②いびき、呼吸音・・・大きさ、呼吸苦を感じさせる音か、連続性があるか
- ③呼吸努力・・・胸腹の大きな動き、吸気時の胸の陥凹、吸気時の顎の引込み
- ④無呼吸・・・呼吸努力があるかないか、呼吸再開時に覚醒反応があるか
- ⑤レム睡眠・・・夢をみている浅い睡眠、急速眼球運動、一過性筋活動
- ⑥脚の動き・・・覚醒時の脚こすり、打ちつけ、力を入れる様子、脚がピクツとなる動き
- ⑦異常行動・・・撮影は困難なことが多いですが撮影できれば多くの情報をもたらします



ホームビデオ撮影は比較的簡単な在宅で行えるホームモニタリングです。診療時に保護者と一緒にビデオを観察し、問題となる現象が生じた時刻やその継続時間、その日の子供の体調や変わったことがなかったかなどホームビデオを介し、より深い問診や情報収集を行うことが可能になります。それがその後の診断、検査、治療に繋がり、役に立ちます。少しでも気になるようなことがあればご相談ください。

（日常診療における子どもの睡眠障害 引用）



### ●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には**1週間以上前**に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

## むらいクリニック



〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel. 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel. 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>