

むらいクリニック通信

瞬間寝落ち：マイクロスリープ

昼食後の会議や、授業中など気が抜けた時に、カクッと瞬間的に眠ってしまった経験はないでしょうか？これは「マイクロスリープ」という現象で、日中に起こる数秒～数分間の短時間の睡眠状態の事であり、「フラッシュスリープ」とも呼ばれます。

マイクロスリープは通常の睡眠のように、周囲から見て分かる居眠りのレベルから、本人は起きているつもりであっても、瞬間的に脳の活動が著しく低下しているレベルまで様々です。この様な状態では作業や思考能力、効率の低下を招き、作業中のミスやトラブルの原因となり得ます。実際、2017年3月に長野県で9人が死亡するヘリコプター事故が発生し、国の運輸安全委員会の調査により、機長がマイクロスリープに陥っていた可能性があるかと判断されました。

原因としては疲労、薬剤、時差ボケなど様々ですが、多くは睡眠不足によるものと言われています。夜更かしや、不規則なシフトワーク・生活習慣を送りがちな人の中には、無自覚に睡眠不足に陥っている場合も多くあります。



また、未治療の睡眠時無呼吸症候群患者や、体質的に長時間の睡眠を必要とするロングスリーパーも寝不足になりがちのため、マイクロスリープを生じやすいと言われています。睡眠不足のサインともいえるマイクロスリープの予防には、毎日規則正しく十分な睡眠をとることが最も重要です。眠気は体内時計の関係で、午後2時～4時にもやってくるのが多く、眠気を感じたら20～30分の仮眠をとることも効果的です。ただし、それ以上の長く深い睡眠は夜の眠気を妨げてしまうため注意が必要です。眠る時間が取れない時は、目を閉じて視覚情報を遮断するだけでも脳を休ませることができます。

睡眠を十分にとってもマイクロスリープを頻回に経験する場合は、睡眠・覚醒障害が隠れている場合があるので専門医に相談してください。

- *脳が突然冴え出す「瞬間」仮眠 (SB新書)
- *立研究開発法人、国立精神・神経医療研究センター
睡眠・覚醒障害研究部

●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

瞬間寝落ち：マイクロスリープ

昼食後の会議や、授業中など気が抜けた時に、カクッと瞬間的に眠ってしまった経験はないでしょうか？これは「マイクロスリープ」という現象で、日中に起こる数秒～数分間の短時間の睡眠状態の事であり、「フラッシュスリープ」とも呼ばれます。

マイクロスリープは通常の睡眠のように、周囲から見て分かる居眠りのレベルから、本人は起きているつもりであっても、瞬間的に脳の活動が著しく低下しているレベルまで様々です。この様な状態では作業や思考能力、効率の低下を招き、作業中のミスやトラブルの原因となり得ます。実際、2017年3月に長野県で9人が死亡するヘリコプター事故が発生し、国の運輸安全委員会の調査により、機長がマイクロスリープに陥っていた可能性があるかと判断されました。

原因としては疲労、薬剤、時差ボケなど様々ですが、多くは睡眠不足によるものと言われています。夜更かしや、不規則なシフトワーク・生活習慣を送りがちな人の中には、無自覚に睡眠不足に陥っている場合も多くあります。



また、未治療の睡眠時無呼吸症候群患者や、体質的に長時間の睡眠を必要とするロングスリーパーも寝不足になりがちのため、マイクロスリープを生じやすいと言われています。睡眠不足のサインともいえるマイクロスリープの予防には、毎日規則正しく十分な睡眠をとることが最も重要です。眠気は体内時計の関係で、午後2時～4時にもやってくるのが多く、眠気を感じたら20～30分の仮眠をとることも効果的です。ただし、それ以上の長く深い睡眠は夜の眠気を妨げてしまうため注意が必要です。眠る時間が取れない時は、目を閉じて視覚情報を遮断するだけでも脳を休ませることができます。

睡眠を十分にとっていてもマイクロスリープを頻回に経験する場合は、睡眠・覚醒障害が隠れている場合があるので専門医に相談してください。

- *脳が突然冴え出す「瞬間」仮眠 (SB新書)
- *立研究開発法人、国立精神・神経医療研究センター
睡眠・覚醒障害研究部

●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>