

項目索引

あ行

悪夢 Q4,29,52,54,65
朝型 Q11,13,14
アリピプラゾール Q11
アルコール Q8,26,39,64
アンカースリープ Q23
依存性 Q59,61,63
遺伝的要因 Q5
遺伝子変異 Q27
いびき Q32
イメージ・リハーサル療法 Q29,54
うつ病 Q4,36,45,46
運転 Q57,67
オレキシソ受容体拮抗薬 Q47,58,65

か行

概日リズム(体内時計) Q8,13,22,36,39,50
概日リズム睡眠・覚醒障害 Q12,13,28,36,39,43,46,51
覚醒維持検査 Q57
過度の眠気 Q57
カフェイン Q7,8,20,23,35
仮眠 Q12,16,22,23,24,44
過眠 Q16,24,44,45,57
加齢 Q5,15,21,35,47
感情調節 Q4
漢方薬 Q28,52
記憶の処理 Q25,26
起床困難 Q11,28,51
気分障害 Q45,46
逆説性不眠(睡眠状態誤認) Q33,42,47,62
休日の寝だめ Q21
急性ストレス障害(ASD) Q26
急速眼球運動(REM) Q2,3
局所睡眠 Q1
起立性調節障害(OD) Q11,28
クエチアピン Q70
クロノタイプ Q5,11,13,14
傾眠 Q35
月経随伴睡眠障害 Q57
高照度光療法 Q14,28,36,46,48
交替制勤務 Q13,23,24,50,57
更年期 Q30,31
高齢者 Q16,20,35,38,40,42,47
子ども Q9,10,12,20,27,40,50,53

さ行

時間認知機能 Q33
持続気道陽圧呼吸(CPAP) Q32,56
自動車運転試験 Q67
自閉スペクトラム症(ASD) Q27,51
死亡リスク Q1,7,19,21
社会的時差ボケ(ソーシャル・ジェットラグ) Q12,21,51
床上時間 Q5,7,8,19,34,47
食欲関連ホルモン Q10,43
初発症状バイアス Q60
自律神経症状 Q28
神経発達症(発達障害) Q12,27,50,51
心的外傷後ストレス症(PTSD) Q26,29,42,54
睡眠・覚醒リズム Q5,12,22,28,51
睡眠・覚醒相前進障害 Q13,35
睡眠・覚醒相後退障害 Q11,12,13,28,35,45,51
睡眠衛生指導 Q8,24,40,42,48,50,61
睡眠改善薬 Q63
睡眠慣性 Q24,28
睡眠休養感 Q5,7,8,21
睡眠効率 Q5,7,8,21,47
睡眠時随伴症(パラソムニア) Q2,52
睡眠スケジュール法 Q41
睡眠制限法 Q12,34,47
睡眠潜時の延長 Q5,8,17,20,26
睡眠の質 Q4,5,7,17,30,34
睡眠負債 Q21,28,43
睡眠不足症候群 Q6,12,21,43,57
成長ホルモン Q10
性ホルモン Q5,30,31
せん妄 Q39,48
双極症 Q36,46

た行

短時間睡眠 Q1,10,37,66
短時間睡眠者 Q5,6
断眠 Q1,25,46
致死性不眠症 Q1
注意欠如多動症(ADHD) Q27,51
長時間睡眠 Q11,19,37,45
長時間睡眠者 Q5,6,43
治療抵抗性 Q62,70
デフォルト・モード・ネットワーク Q2
てんかん Q39,52
統合失調症 Q26,36
疼痛 Q49,68
特発性過眠症 Q4,6,44
特発性不眠 Q12,57
トラウマ Q26,29

トラドゾン Q69

な行

ナルコレプシー Q44,57
ニコチン Q8
日中の眠気 Q9,21,22,35,43,45,57
妊婦 Q20,55
認知機能障害 Q1,60
認知症 Q16,35,37,48,60
ノンレム睡眠 Q2,3,9,16,25,42,54
ノンレム睡眠期からの覚醒障害 Q52

は行

歯ぎしり Q20,53
非回復性睡眠 Q4,7
光曝露 Q8,18,24,28,35,51
微小睡眠 Q1
肥満 Q10
不規則睡眠・覚醒リズム障害 Q48
不眠に対する認知行動療法 (CBT-I)
..... Q12,30,34,41,42,47,56,62
ブルーライト Q12,17,35
閉塞性睡眠時無呼吸 (OSA) Q10,15,32,36,50,56,64
ベンゾジアゼピン系薬 (BZD) Q37,39,54,58,59,60,61
ホルモン変化 Q5,10,30,31,55

ま・や・ら行

むずむず脚症候群 (RLS) Q20,36,55,57
メラトニン Q6,13,14,18,24,28,39,51,58
夜間高血圧 Q18
夜間せん妄 Q39,48
夜間頻尿 Q18,38
夜勤 Q23,24,36
夢 Q2,3,4,65
夜型 Q11,13,14
リスクコミュニケーション Q67
離脱症状 Q59,61
レム睡眠 Q2,3,9,16,25,29,54,65

略語索引

ADHD (attention-deficit/hyperactivity disorder) Q27,51
ASD (acute stress disorder) Q26
ASD (autism spectrum disorder) Q27,51
ASWPD (advanced sleep-wake phase disorder) Q35
BBTI (brief behavioral therapy for insomnia) Q14
BISS (behavioral induced insufficient sleep syndrome) Q12
BLT (bright light therapy) Q46
BZD (benzodiazepines) Q54,58,59,60,61

CBT-I (cognitive behavioral therapy for insomnia)
..... Q12,30,34,41,42,47,62
CRSWD (circadian rhythm sleep-wake disorders) Q13,51
CUS (catch-up sleep) Q21
COMISA (comorbid insomnia and sleep apnea) Q56
CPAP (continuous positive airway pressure) Q32,36,56
DLMO (dim light melatonin onset) Q9,51
DSPS (delayed sleep-wake phase disorder) Q12
DSWPD (delayed sleep wake phase disorder) Q11,12,13,28
EDS (excessive daytime sleepiness) Q35
GABA (γ -aminobutyric acid) Q26,39,58,64
ICSD-3 (international classification of sleep disorders-third
edition) Q43,44,52
ISWRD (Irregular sleep-wake rhythm disorders) Q48
MSLT (multiple sleep latency test) Q9,57
MWT (maintenance of wakefulness test) Q57
NREM (non-rapid eye movement) Q3
NRS (non-restorative sleep) Q4,7
OD (orthostatic dysregulation) Q11,28
ORA (orexin receptor antagonist) Q58,65,66
OSA (obstructive sleep apnea) Q10,15,32,36,50,56,57
OTC (over-the-counter) Q63
PLMD (periodic limb movement disorder) Q30,52,56
PSG (polysomnography) Q6,43,52,62
PTSD (posttraumatic stress disorder) Q26,29,54
RBD (REM sleep behavior disorder) Q2,39,53,65
REM (rapid eye movement) Q2,3,65
RLS (restless legs syndrome) Q55,56
SSRI (selective serotonin reuptake inhibitor) Q4,29,53,69
TIB (time in bed) Q19
WCS (weekend catch-up sleep) Q21

図表索引

欧文

ADHD と睡眠の問題 Q51
ASD 児の睡眠障害の遺伝的および神経的メカニズム Q27
ASD と睡眠の問題 Q51
ICSD-3 のノンレム睡眠からの覚醒障害の診断基準 Q52
PTSD でみられる睡眠障害 Q29

あ・か行

アルツハイマー型認知症の発症と進行に対する不眠の影響
..... Q37
いびきの分類 Q32
ウェアラブル型光療法器 Q46
疫学研究の3段階 Q66
カフェイン血中濃度推移イメージ Q20
患者からの疑問に対応するポイント・解説 Q41
気分障害の過眠のアセスメント Q45
客観的睡眠時間の年齢依存性変化 Q5

クラシック音楽とオーディオブックと睡眠の質の関係	Q17
更年期不眠に影響しうるさまざまな要因	Q31
高齢者における睡眠衛生指導の注意点	Q48
高齢者における不眠と夜間頻尿の相互関連性	Q38
国内で使用可能な主な睡眠薬一覧	Q58
国内で処方される睡眠薬のクラス別占有率の経年推移	Q58

さ行

思春期前後での日中眠気の変化	Q9
シフトワーカーのための睡眠衛生ガイドライン	Q24
情動エピソード記憶の処理・保存過程モデル	Q26
『小児起立性調節障害診断・治療ガイドライン』にある身体症状項目	Q11
神経発達症群および非神経発達症群における乳幼児期の様子	Q27
心身症としての OD 診断チェックリスト	Q28
睡眠・覚醒相後退障害の者が欧州へ渡航した際の睡眠日誌	Q13
睡眠・覚醒相後退症候群疑いの時の治療の流れ	Q28
睡眠・覚醒相後退症候群と起立性調節障害の関係	Q28
睡眠・覚醒リズムの 2 過程モデル	Q22
睡眠衛生指導	Q61
睡眠衛生で推奨されることが多い事項	Q40
睡眠時間短縮の対応策	Q15
睡眠時間とアルツハイマー型認知症の発症リスク	Q37
睡眠障害の診断のフローチャート	Q38
睡眠スケジュール法の説明	Q41
睡眠潜時、中途覚醒、睡眠効率の年齢依存性変化	Q5
睡眠中(上)と断眠時(下)の成長ホルモン分泌	Q10
睡眠日誌	Q45
睡眠の観点から見た夜間頻尿に対する生活指導(夜間頻尿 10 カ条)	Q38
睡眠の量と質に影響する環境・生活習慣・嗜好品関連因子	Q7
睡眠不足症候群の診断基準(ICSD-3-TR)	Q43
睡眠薬が運転技能に与える影響	Q67
成人と高齢者における睡眠休養感と睡眠時間もしくは床上時間の総死亡率リスクとの関連	Q7
せん妄発症の要因	Q48

た・な行

代表的なカフェイン含有飲食物	Q20
卓上型光療法器	Q46
短時間睡眠者の診断基準(ICSD-2)	Q6
長時間睡眠者の診断基準(ICSD-2)	Q6
治療の経過(14 歳女児:起立性調節障害+睡眠・覚醒相後退障害)	Q11
提案されているレム睡眠中の夢の神経機構	Q65
デバイスごとのブルーライト量	Q17
特発性過眠症の診断基準(ICSD-3-TR)	Q44

日中の過剰な眠気を呈する疾患の診断フローチャート	Q57
日本人における休日の就寝時刻と起床時刻の分布	Q13
眠気の日内変動モデル	Q22
ノンレム睡眠からの覚醒障害と悪夢障害、睡眠関連てんかんの鑑別ポイント	Q52

は・ま行

発達期における睡眠の変化	Q9
複数回の全断眠に光療法、炭酸リチウムを併用する複合型時間生物学的治療	Q46
不眠症の治療アルゴリズム	Q62
不眠症の病態理解	Q42
平日の睡眠時間と休日の寝だめの総死亡率リスクとの関連	Q21
ベンゾジアゼピン系薬依存のリスクファクター	Q59
ベンゾジアゼピン系薬と認知症の発症リスクに関するメタ解析	Q60
モルヒネの主な薬理作用の 50% 有効用量の比較	Q68

や・ら行

夜間頻尿の負のスパイラル	Q18
夜勤労働者の 1 週間の固定された仕事と睡眠のスケジュールの例	Q23
ライフステージごとの睡眠に関する推奨事項	Q40
ルーテンフランツ 9 原則	Q23