

# 睡眠障害? ウェブでチェック

質問に答えていくと、不眠症や睡眠時無呼吸症候群といった睡眠障害の可能性を診断してもらえるウェブサイトを、国立精神・神経医療研究センターなどによる専門家チームが開設した。500人以上の患者に協力してもらい、正しい診断ができるか確かめながら質問を作成したという。

睡眠の悩みを抱える人は日本人の5人に1人とされる。一方、睡眠障害の専門家は少なく、適切な診断や治療を受けられていない人が多いとみられている。

## 睡眠障害のオンライン診断



ネット上で簡単な質問に回答

睡眠障害の有無と、そのタイプを判定

詳細な質問に回答

具体的な病名を診断

## 国立精神・神経医療研究センターなど開設

チームは同センターや京都大など全国11施設の精神科医らで構成。時間や地域を問わずに、治療が必要な状態なのかわかるようにしようとサイトを作った。

質問は「夜、よく眠れませんか?」「日中に強い眠気がありますか?」など簡単な内容から始まる。答えていくと、睡眠障害の可能性の有無のほか、不眠症や過眠症など疑われるタイプがわかる。さらに、氏名などを登録して数十の質問に回答すると、疑われる病名を示してくれる。

チーム代表の三島和夫・同センター部長は「睡眠障害は、できるだけ早く治療を始めた方が回復が早い。睡眠に悩みのある人はぜひ一度、サイトで調べてみて欲しい」と話す。

サイト (<http://sleepmed.jp/platform/index.htm>)には、朝型か夜型かを判定してもらえる検査もある。

(大岩ゆり)