

キーワードを入力

ニュース ▼

トップ 速報 写真 映像 雑誌 個人 Buzz 意識調査 ランキング

新着雑誌記事 雑誌一覧 雑誌記事提供社

睡眠障害をPCやスマホで高い精度で判定 睡眠に悩む人に朗報

ナショナル ジオグラフィック日本版 2月4日(火)15時3分配信

写真を拡大



「睡眠医療プラットフォーム」(サイトキャプチャー画像)

世界屈指の睡眠不足で、5人に1人が睡眠の問題を抱える日本人。その一方で専門の医療機関が限られ、診断や治療を受けられない人も多いため、ネットで在宅検診を可能にするサイト「睡眠医療プラットフォーム」がオープンした。

[「睡眠医療プラットフォーム」はこちら](#)

サイトの「今すぐできる睡眠障害セルフチェック」をクリックすると、「夜、よく眠れませんか?」「日中に強い眠気がありますか?」「寝ている時に、いびき、もしくは呼吸が止まる、のどちらか1つでも指摘されたことがありますか?」などの簡単な質問が並ぶページへ飛ぶ。これ

に答えると、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害の可能性が診断される。さらに、ユーザー登録をして詳しい質問に回答すれば、医療機関を受診するときにも使える診断結果の保存・印刷が可能だ。

「睡眠医療プラットフォーム (Research Platform for Advanced Sleep Medicine : 略称 PASM)」を開発したのは『8時間睡眠のウソ。』(日経BP)の著者であり、国立精神・神経医療研究センターの三島和夫部長を代表とする計11の大学や医療機関によるチーム。頻度の高い代表的な20以上の睡眠障害に対応し、計500名以上の睡眠障害患者を対象に検証を行い、十分な診断精度を持っていることが確認された。

また、すでに通院中の患者に対しても、かかりつけの医師が診察で活用できる「電子睡眠ダイアリー」や活動量計による睡眠判定などを提供。患者自身の症状の記録ツールにも利用できるうえ、診断精度や臨床研究の向上に役立てられる機能もあり、今後の発展も大いに期待される。