

レム睡眠行動異常症（寝言、歯ぎしり）

あなたの睡眠は大丈夫？ その歯ぎしり、もしかして
レム睡眠行動異常症かも…簡単なチェックをしてみましょう！

歯ぎしり（睡眠ブラキシズム）チェックシート

①②のそれぞれで「はい」の数を合計してみましょう。
家族やベッドパートナーに協力してもらうのもおすすめです。

①	夜中に目が覚めた時に歯を食いしばっている	はい・いいえ
	起床時にあごに疲れや痛みがあったりする	はい・いいえ
	歯にひびが入ったり擦り減ったりしている	はい・いいえ
	舌や頬の粘膜に噛んだあとが付きやすい	はい・いいえ
	歯の詰め物、かぶせもの、仮歯がとれやすい	はい・いいえ
④で「はい」の数		／個
②*	とてもはっきりした夢をときどき見る	はい・いいえ
	攻撃的だったり、動きが盛りだくさんだったりする夢をよく見る	はい・いいえ
	夢を見ているときに、夢の中と同じ動作をすることが多い	はい・いいえ
	寝ている時にうでや足を動かしていることがある	はい・いいえ
	寝ている時にうでや足を動かすので、隣で寝ている人にケガを負わせたり、自分がケガをしたりすることもある	はい・いいえ
	夢を見ているときに以下のできごとが以前にあったり、今もある	
	・誰かとしゃべる、大声でなる、大声で笑う	はい・いいえ
	・うでと足を突如動かす／けんかをしているように	はい・いいえ
	・寝ている間に、身振りや複雑な動作をする	はい・いいえ
	・ベッドの周りの物を落とす	はい・いいえ
	寝ている時に自分の動作で目が覚めることがある	はい・いいえ
	目が覚めた後、夢の内容をだいたい覚えている	はい・いいえ
眠りがよく妨げられる	はい・いいえ	
	脳卒中、頭部外傷、パーキンソン病、むずむず脚症候群、ナルコレプシー、うつ病、てんかん、脳の炎症性疾患など神経系の病気を、以前患っていた、または現在患っている	はい・いいえ
⑤で「はい」の数		／個

* RBDSQ-J (Miyamoto T et al. Sleep Med 2009; 10(10): 1151-1154)

①で1個以上の「はい」がある場合は ▶ 歯ぎしり(睡眠ブラキシズム)の疑いがあります。

②で5個以上の「はい」がある場合は ▶レム睡眠行動異常症の疑いがあります。

①で歯ぎしり(睡眠ブラキシズム)の疑いがあり、かつ②で1個以上の「はい」があった場合は単なる歯ぎしりと考えずに日本睡眠学会の専門医療機関®でポリソムノグラフィによる確定診断をお受けになることをお勧めします。

※日本睡眠学会のWebページより確認ができます。

快眠雑誌・ネルゾー (NERUZO 2019.6) によると、脳が原因でレム睡眠中の筋弛緩が障害されると、通常のレム睡眠には現れない歯ぎしりや食いしばり(睡眠ブラキシズム)大きな寝言、激しい体動が夢に

じて出現し、歯ぎしりで歯や歯周を痛めたり、寝言で寝ている人を驚かしたり、暴れて殴ったり蹴ったりすることがあります。これはシヌクレイノパチーという脳の変性によるレム睡眠行動異常症という疾患

で、パーキンソン病、レビー小体型認知症、多系統萎縮症といった脳神経内科の疾患に進行することが知られています。疑いのある人は歯ざり（睡眠ブラキシズム）チェックシートで可能性を確認してください。

ぐっすりーぽ

Vol.11 No.9
SAS支援会

〒151-0053
東京都渋谷区
代々木3-24-3
片平歯科クリニック内
電話
03-5371-3018

2面	1面
『気になる医療ニュース』	「レム睡眠行動異常症（歯ぎしり）」
『いびき症』三弟シーバップの巻	『新潟の楽しみ方 新小とり編』

「しょっぺ店の楽しみ方
27 新小とり篇」
支援会会長 須田和行

支援会会長 須田和行

今回訪れた新潟の「こんぴら通り商店街」の入り口にある「新小とり」さん、新潟じよつぺ店界隈では横綱級のお店。

なんといいで
しよ。ちよつと
注文が落ち着い
た頃を見計らつ

開店直後
にも関わ
らず既に
テールブ
ル

てお母さんと話
をしてみたら、
開店からもう6
三になる

には4人
カワフンター
には御常
連らしい

0年になるその
で、まさしくレ
ジエンド級のお
店です。最後に
届いた名物の煮

年配の女性
性が1人。

込みは白菜、大根、人参など野

カブの皮を
に陣取り
まずは生
ビールで

菜たつぷりにタンや鶏皮などの
端切れが入り、あつさりとした
優しい塩味、盛りもよくなかな

喉を潤します。肴はやはり枝豆
焼き鳥、そして煮込みですね。

かの味。麒麟山の二ツツ酒の冷やと、熱々の煮込みがいい感じ。

店内はカウンター8席、4人掛けのテーブルが2つと、奥には

で胃袋に収まっていきまして、古町の繁華街からは少し離れていきますが、お母さん二人は初

10数人入れる座敷もあります
さて注文のレバーと白モツが

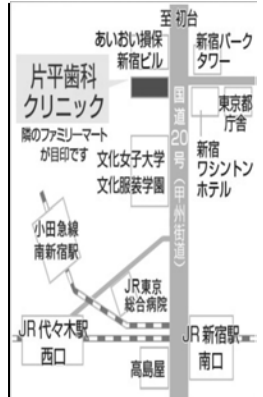
いますか。お母さん二人で切り盛りして長年地元民に愛されてきたら吉というのがよく感じます。

到着、で生ビールもおかわり。
串はちよっと小ぶりですが、玉

まかお店といふのかよく感じられます。大勢でわいわいと飲むと言つたのは、1人や少数で

ネギを挟んでいい食感です。枝豆は注文が入ってから茹でるの

落ちていて飲むのが似合うしよつ
ぺお店です。



医療法人 康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

