

2013年度 認定試験ガイドライン

1. 睡眠の基礎的事項

1. 1. 睡眠調節の神経解剖学的知識
1. 2. 正常睡眠とそのバリエーション
1. 3. 発達・老化、性差(月経周期、妊娠、出産と更年期含む)と睡眠
1. 4. 夢体験の精神生理学
1. 5. 睡眠と身体機能(呼吸、循環、自律神経、筋活動、体温調節、内分泌、代謝などを含む)
1. 6. 生体リズム機構の基礎的知識
 1. 6. 1. 概日リズムと同調機構
 1. 6. 2. 睡眠調節の時間生物学的モデル
 1. 6. 3. 認知機能、疲労感や眠気の日内変動
 1. 6. 4. 仕事のスケジュール
1. 7. 環境と睡眠(気候、音、光などを含む)
1. 8. 急性的・慢性的睡眠不足の心身に及ぼす影響
1. 9. 睡眠衛生の知識
1. 10. 睡眠・睡眠障害に関する疫学(社会学的事項、サマータイムも含む)

2. 睡眠評価のための問診

2. 1. 発症前の生活習慣
2. 2. 身体疾患の評価
2. 3. 精神疾患の評価
2. 4. 服用薬物の評価
 2. 4. 1. 睡眠障害作用あるいは睡眠薬拮抗作用を有する薬剤
 2. 4. 2. 睡眠薬の効果を増強・延長させる薬剤
2. 5. 睡眠衛生
 2. 5. 1. 現在の生活・睡眠習慣(含む昼寝、入眠儀式)
 2. 5. 2. 嗜好品歴
 2. 5. 3. 睡眠環境
 2. 5. 4. メディア接触
 2. 5. 5. 食事習慣

3. 睡眠障害の症候総論

3. 1. ICSD(第二版)に基づく睡眠障害の診断と評価法・鑑別
 3. 1. 1. 不眠症状(general criteria for insomniaも含む)
 3. 1. 2. 睡眠の過剰・日中の眠気
 3. 1. 3. いびき、呼吸障害
 3. 1. 4. 睡眠のタイミングに関連した症状(概日リズムの異常)
 3. 1. 5. 睡眠に関連した運動症状
 3. 1. 6. 睡眠に関連した異常行動
 3. 1. 7. 睡眠に関連したその他の徴候(夜尿、いびき、あえぎ、歯ぎしり、うめきなど)
3. 2. 小児の睡眠障害総論
3. 3. 睡眠障害の身体にもたらす影響
3. 4. 睡眠障害の心理的背景と精神心理面への影響
3. 5. 精神疾患と睡眠障害(気分障害、不安性障害、認知症、統合失調症など)

4. 治療学概論

4. 1. 薬物療法総論
 4. 1. 1. 睡眠薬
 4. 1. 1. 1. 睡眠薬の作用
 4. 1. 1. 2. 睡眠薬の体内動態
 4. 1. 1. 3. 副作用、耐性と依存
 4. 1. 1. 4. 選択法
 4. 1. 2. 精神刺激薬
 4. 1. 2. 1. 作用機序
 4. 1. 2. 2. 体内動態

- 4. 1. 2. 3. 適応
- 4. 1. 2. 4. 副作用, 耐性と依存
- 4. 1. 2. 5. 選択法
- 4. 1. 2. 6. リタリン流通管理委員会
- 4. 1. 2. 7. リタリン依存者の特性
- 4. 1. 3. ドパミン作動薬
- 4. 1. 3. 1. 抗うつ薬
- 4. 1. 3. 2. 抗けいれん薬
- 4. 1. 3. 3. その他(含む漢方)
- 4. 2. 睡眠呼吸障害の治療総論
- 4. 2. 1. 鼻腔持続陽圧呼吸
- 4. 2. 1. 1. 適応基準
- 4. 2. 1. 2. 作用機序と副作用
- 4. 2. 1. 3. ダウンロードデータ(コンプライアンスデータ)の理解と管理
- 4. 2. 1. 4. 患者教育
- 4. 2. 2. 口腔内装置
- 4. 2. 2. 1. 適応基準
- 4. 2. 2. 2. 作用機序と副作用
- 4. 2. 3. 外科的治療
- 4. 2. 3. 1. 適応基準
- 4. 2. 3. 2. 作用機序と副作用
- 4. 2. 4. NIPPVその他
- 4. 2. 4. 1. 慢性呼吸不全に対する適応基準と適応疾患
- 4. 2. 4. 2. 患者教育
- 4. 2. 5. 各適応基準に達しない方への対応
- 4. 3. 適切な睡眠衛生の指導
- 4. 4. 時間生物学的治療法
- 4. 4. 1. 時間療法
- 4. 4. 2. 高照度光療法
- 4. 4. 3. 社会的同調因子の強化
- 4. 4. 4. メラトニン
- 4. 4. 5. 時間療法
- 4. 5. 認知行動療法

5. 睡眠評価のための検査法

- 5. 1. 終夜睡眠ポリグラフィ(PSG)
- 5. 1. 1. 検査環境, 必要な設備と機器類
- 5. 1. 2. 検査前準備(患者情報の収集, 検査オータの妥当性評価)
- 5. 1. 3. 機器の消毒・感染症対策
- 5. 1. 4. 装置の機械的特性(フィルター, サンプリング, A/D分解能など)
- 5. 1. 5. センサ, トランスデューサの特性
- 5. 1. 6. 装着方法(10-20法など)
- 5. 1. 7. 記録方法(電位調整, キャリブレーションを含む)
- 5. 1. 8. 観察方法(モニタリング)
- 5. 1. 9. アーチファクト処理とトラブルシューティング
- 5. 1. 10. 判定とスコアリング
- 5. 1. 11. レポート作成
- 5. 1. 12. 睡眠時呼吸障害での特殊検査の意義と方法(PtCO₂, 食道内圧など)
- 5. 1. 13. CPAP適正圧評価
- 5. 1. 14. 睡眠脳波の二次解析(REM密度, パワースペクトル解析, CAPなど)
- 5. 1. 15. 睡眠脳波とnormal variant
- 5. 1. 16. データファイリングシステム
- 5. 1. 17. プライバシー保護
- 5. 1. 18. 沿い寝 (bed sharing) する養育者への対処(小児の場合)
- 5. 2. PSG時の救急合併症の検出と対応
- 5. 2. 1. 感染症対策
- 5. 2. 2. 心電図異常の検出と対応

- 5. 2. 3. てんかんへの対応
- 5. 2. 4. 低酸素血症への対応
- 5. 2. 5. 心・脳血管障害への対応
- 5. 2. 6. 救命救急処置
- 5. 2. 7. 落下事故対策(特に乳幼児)
- 5. 3. 眠気の客観的評価
 - 5. 3. 1. 反復睡眠潜時検査(MSLT)
 - 5. 3. 2. 覚醒維持検査(MWT)
 - 5. 3. 3. 覚醒維持機能を評価する精神作業機能検査(PVTなど)
- 5. 4. 睡眠障害の自覚的(主観的)評価法
 - 5. 4. 1. ESS
 - 5. 4. 2. ピッツバーグ睡眠質問表, St.Mary睡眠障害スケールなど
 - 5. 4. 3. 睡眠日誌
 - 5. 4. 4. その他(朝型夜型スケール, Visual Analogue Scaleなど)
- 5. 5. 補助的検査
 - 5. 5. 1. パルスオキシメーター
 - 5. 5. 2. 簡易式呼吸循環モニター
 - 5. 5. 3. アクチグラフィ
 - 5. 5. 4. 深部体温記録(生体リズム計測)
 - 5. 5. 5. メラトニンその他の生化学的リズム指標
 - 5. 5. 6. オレキシン
 - 5. 5. 6. 食道内圧計測
- 5. 6. 上気道形態の把握
 - 5. 6. 1. セファログラム
 - 5. 6. 2. ファイバースコープ(覚醒時, 睡眠負荷時)
 - 5. 6. 3. その他

6. 睡眠障害の疾患各論

- 6. 1. 不眠症
 - 6. 1. 1. 精神生理性不眠症
 - 6. 1. 2. 逆説性不眠症
 - 6. 1. 3. 精神疾患による不眠症
 - 6. 1. 4. 薬物または物質による不眠症
 - 6. 1. 5. 身体疾患による不眠症
 - 6. 1. 6. その他(特発性不眠症, 小児の行動性不眠症など)
 - 6. 1. 7. 不適切な睡眠衛生
- 6. 2. 睡眠関連呼吸障害群
 - 6. 2. 1. 中枢性睡眠時無呼吸症候群
 - 6. 2. 1. 1 原発性中枢性睡眠時無呼吸
 - 6. 2. 1. 2 チェーン・ストークス呼吸, チェーン・ストークス呼吸以外の身体疾患による中枢性睡眠時無呼吸
 - 6. 2. 1. 3 乳幼児期(新生児含む)の原発性睡眠時無呼吸
 - 6. 2. 1. 4 乳幼児突然死症候群
 - 6. 2. 2. 閉塞性睡眠時無呼吸症候群
 - 6. 2. 2. 1 成人の閉塞性睡眠時無呼吸
 - 6. 2. 2. 2 小児の閉塞性睡眠時無呼吸
 - 6. 2. 3. 睡眠関連低換気/低酸素血症候群(先天性中枢性肺胞低換気症候群など)
 - 6. 2. 4. 身体疾患による睡眠関連低換気/低酸素血症
 - 6. 2. 5. その他の睡眠関連呼吸障害
- 6. 3. 中枢性過眠症群
 - 6. 3. 1. ナルコレプシー(情動脱力発作を伴う, 伴わない, 身体疾患によるもの)
 - 6. 3. 2. 反復性過眠症(Kleine Levine症候群, 月経関連過眠症など)
 - 6. 3. 3. 特発性過眠症(長時間睡眠を伴う, 伴わない)
 - 6. 3. 4. 行動誘発性睡眠不足症候群
 - 6. 3. 5. 薬物または物質による過眠症
- 6. 4. 概日リズム睡眠障害群
 - 6. 4. 1. 睡眠相後退型(睡眠相後退障害)
 - 6. 4. 2. 睡眠相前進型(睡眠相前進障害)

- 6. 2. 3. 不規則型睡眠・覚醒型(不規則睡眠－覚醒リズム)
- 6. 4. 4. 自由継続型(非同調型)
- 6. 4. 5. 時差型(時差障害)
- 6. 4. 6. 交替勤務型(交代勤務障害)
- 6. 5. 睡眠時随伴症群
 - 6. 5. 1. 覚醒障害(ノンレム睡眠からの覚醒時に起こるもの)(錯乱性覚醒. 睡眠時遊行症. 睡眠時驚愕症)
 - 6. 5. 2. 通常レム睡眠に伴って起こる睡眠時随伴症(レム睡眠行動障害. 反復孤発性睡眠麻痺. 悪夢障害)
 - 6. 5. 3. 睡眠関連解離性障害. 睡眠時遺尿症. 睡眠関連唸り. 頭内爆発音症候群. 睡眠関連幻覚. 睡眠関連食摂食障害など
- 6. 6. 睡眠関連運動障害群
 - 6. 6. 1. むずむず脚症候群(Restless Legs Syndrome)
 - 6. 6. 2. 周期性四肢運動障害
 - 6. 6. 3. 睡眠関連こむらがえり
 - 6. 6. 4. 睡眠関連はぎしり
 - 6. 6. 5. 睡眠関連律動性運動障害
- 6. 7. 身体疾患にともなう睡眠障害群
 - 6. 7. 1. 睡眠関連喘息
 - 6. 7. 2. 慢性閉塞性呼吸器疾患(COPD)
 - 6. 7. 3. 睡眠関連胃食道逆流(GERD)
 - 6. 7. 4. 睡眠関連冠動脈虚血
 - 6. 7. 5. 線維筋痛症
 - 6. 7. 6. 致死性家族性不眠症
- 6. 8. 神経疾患にともなう睡眠障害群
 - 6. 8. 1. 脳血管障害
 - 6. 8. 2. 痴呆(認知症)
 - 6. 8. 3. パーキンソン病
 - 6. 8. 4. 多系統萎縮症
 - 6. 8. 5. 筋萎縮性側索硬化症
 - 6. 8. 6. 進行性筋ジストロフィー
 - 6. 8. 7. 筋強直性ジストロフィー
 - 6. 8. 8. 睡眠関連頭痛
 - 6. 8. 8. 1 hypnic headache
 - 6. 8. 8. 2 sleep apnea headache
 - 6. 8. 8. 3 睡眠あるいは睡眠障害と頭痛との関連
 - 6. 8. 8. 4 頭痛と睡眠障害
 - 6. 8. 9. 睡眠関連てんかん
 - 6. 8. 10. 発達障害等(広汎性発達障害. 注意欠陥多動性障害. 精神遅滞など)
 - 6. 8. 11. 染色体異常(ダウン症候群. プラーダービリー症候群. アンジェルマン症候群. スミスマジェニス症候群など)
 - 6. 8. 12. その他(トゥレット症候群. 軟骨無形成症. 先天奇形症候群. 慢性疲労症候群. 夜泣きなど)
- 6. 9. その他(長時間睡眠者. 短時間睡眠者. いびき. 寝言. 睡眠時ひきつけ. 乳児期の良性睡眠時ミオクローヌなど)