

# 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お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
①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、自分がケガをしっ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、大声でどなる、大声でののしる、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
②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。