

レム睡眠行動異常症（寝言、歯ぎしり）

2020年9月

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、レム睡眠中の夢に応じて通常で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、激しい体動が出現し、歯ぎしりで歯や歯周を痛めたり、隣で寝ている人を寝言で驚かしたり、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。疑いのある人は左のチェックシートで可能性を確認してください。

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つきやすい	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。

監修 日本医科大学大学院新生命歯学研究所全身関連臨床検査学講座 河野真先生
日本医科大学幹渉病院 歯科歯科センター 河野正巳先生