しーぱっぷ

# CPAP外来通信 第213号

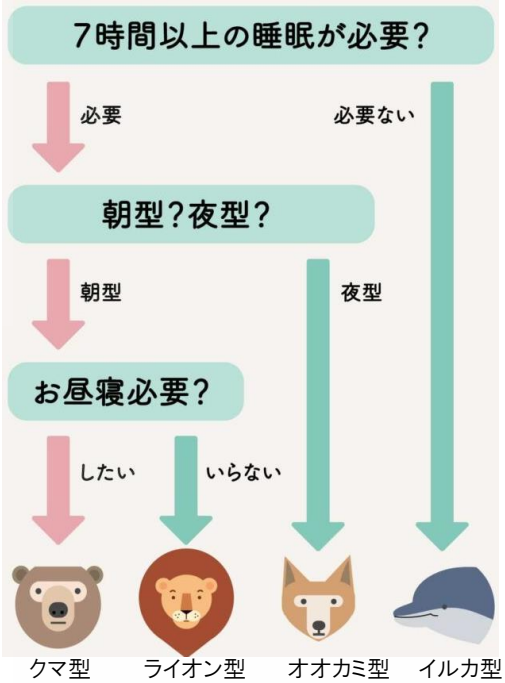
2023.2
呼吸器内科

皆様こんにちは♪
CPAP 外来通信を手に取っていただき有難うございます。
さて今回は、『 睡眠サイクルのクロノタイプ 』について
お話致します。

## 朝型クマタイプ？ 夜型オオカミタイプ？

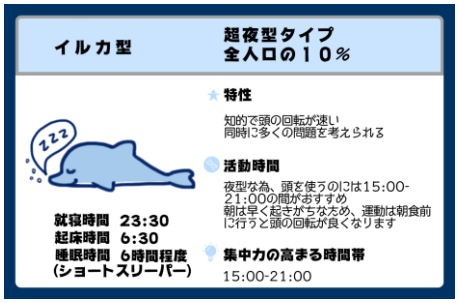
ヒトは昼行性で、通常は昼に活動的で夜に休息（睡眠）を取る動物ですが、そのタイミングは一人ひとり少しずつ異なります。この一人ひとりがもつ時間的なタイミングの傾向がクロノタイプです。
クロノタイプは一般に『**朝型夜型**』と呼ばれるもので、特別な用事がなければ、朝型の人は日の出ごろに目覚めて早い時間帯に活発に活動し、夜は早々と床につくのに対して、夜型の人は日が高くなってからようやく起きだし、昼間はなかなか元気が出ず夜になってから目が冴えてきて、深夜遅くにようやく眠りにつく、といった具合です。

クロノタイプは体内時計によって強く影響されており、朝型と夜型の人をくらべると、体温やメラトニンといった体内時計を反映する機能のタイミングが朝型で早く夜型で遅いことが知られています。また、夜型の人ほど体内時計が持つ１日の長さ（周期）が長いようです。双子の研究によると、クロノタイプは 50%程度遺伝的に決定されています。このように、クロノタイプは個人が生まれつき持っている体内時計の特徴を反映したものと考えられます。




クマ型　ライオン型　オオカミ型　イルカ型

## タイプ別の特徴




クロノタイプを知ることで、あなたに合った睡眠習慣を知ることができます。あくまでも参考程度ととらえてくださいね。
ミュンヘンクロノタイプ質問紙にてご自身のクロノタイプを詳しく判定することができます。サイトがありますのでご興味があれば検索してみてください。【研究開発法人　国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所　睡眠・覚醒障害研究部】

来月の CPAP 外来は第 2 木曜日の 3 月 9 日（Dr栗林）、第 4 木曜日の 3 月 23 日（Dr栗林）に行いますので、お間違えのないように受診してください。

☆　過去の CPAP 外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます　☆　　発行／ 臨床研究科