

## 反復睡眠潜時試験（MSLT : Multiple Sleep Latency Test）

眠気の程度を客観的に評価する検査で、消灯してから入眠するまでの時間を計測します。眠気にはリズムがあり時刻によりその程度が異なるため、日中の眠気の程度を正確に測定する必要があります。主にナルコレプシーの診断に用いられます。

### 検査方法

頭や顔、肩に電極を装着後ベッドに横になっていただき、目を閉じて楽にしてもらいます。眠くなったらそのまま寝てください。入眠した場合は15分寝ていただきますが、眠れない場合は20分ほどで検査が終わります。これを2時間間隔で1日に4回繰り返して検査します。

### 検査時の注意点・お願い…

- ✚ 検査当日の朝、および検査と検査の間の待機時間では、次のことにご注意ください。
  - ・眠らない
  - ・過度の運動はしない
  - ・カフェインやアルコールをとらない
  - ・喫煙を控える

### 検査時間

約30分（1回あたり）