

別添資料

用語の説明

- 注1) 睡眠周期：睡眠には浅い眠りの「レム睡眠」と、深い眠りの「ノンレム睡眠」があります。一般に一晚の睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠を約 90 分周期で 4～5 回繰り返します。
- 注2) デルタパワー：脳細胞の活動によって生じる電気信号は脳波として測定することができます。脳波は、その周波数（1 秒あたりの波形の数）の違いからアルファ波、ベータ波、シータ波、デルタ波に分けられます。デルタ波は、4Hz（ヘルツ）未満のゆっくりした大きな波形を示し、徐波（スローウェーブ）とも呼ばれ、脳の休息状態を示すノンレム睡眠と覚醒に近いレム睡眠を周期的に繰り返します。正常な睡眠では、第一睡眠周期の深い睡眠時に多く出現します。このデルタ波の量はデルタパワーとよばれ、睡眠の質の評価に利用されています。