

日本睡眠学会認定試験過去問題集

本問題集は日本睡眠学会認定試験受験者（総合専門医、歯科専門医、専門検査技師、専門心理師、専門睡眠医療看護師）のために過去問題から抜粋した問題集です。

なお、作成当時の ICSD3（日本語版）に準拠して作成されておりますので、令和8年度の試験から準拠される ICSD3-TR（日本語版）とは異なります。その点を留意して受験に望んでください

令和 7 年10月 15日
日本睡眠学会試験委員会
副委員長 山内基雄
委員長 小曾根基裕

略語集

ADHD：注意欠如多動症

AHI：無呼吸低呼吸指数

ASV：適応補助換気療法

CPAP：持続陽圧呼吸療法

ICSD-3：睡眠障害国際分類第3版

MSLT：反復睡眠潜時検査

MWT：覚醒維持検査

OA：口腔内装置

OSA：閉塞性睡眠時無呼吸

PLMs：周期性四肢運動

PLMD：周期性四肢運動障害

PSG：睡眠ポリグラフ検査

REI：呼吸イベント指数

RERA：呼吸努力関連覚醒反応

SOREMP：睡眠開始時レム期

SPECT：シングルフォトン断層撮影

UPPP：口蓋垂軟口蓋咽頭形成術

WISC：ウェクスラー式知能検査

1. 設問：レム睡眠行動障害の合併頻度が最も高いのはどれか。

選択肢

- a) うつ病
- b) 双極性障害
- c) 統合失調症
- d) レビー小体型認知症
- e) アルツハイマー型認知症

解答： d

2. 設問：OSA に対する CPAP 治療について正しいのはどれか。 2つ選べ。

選択肢

- a) 加温加湿器を使用する目的は鼻症状の改善である。
- b) 口腔内装置を装着しながら CPAP をしてはいけない。
- c) 朝に口腔内の乾燥を訴える際には口からの意図しないリークの存在を疑う。
- d) 我が国の保険診療では AHI 15 以上かつ有症状の際に CPAP 治療の適応としてよい。
- e) オート CPAP は陽圧を自動調節するため治療時出現中枢性睡眠時無呼吸は起こらない。

解答： a c

3. 設問：概日リズム睡眠・覚醒障害群について正しいのはどれか。2つ選べ。

選択肢

- a) 睡眠・覚醒相前進障害は若年者に多い。
- b) 睡眠・覚醒相後退障害は高齢者に多い。
- c) 非 24 時間睡眠・覚醒障害は盲目者に多い。
- d) 概日リズム睡眠・覚醒障害の診断には PSG 検査が必須である v
- e) 交代勤務障害の診断には最低 14 日間の睡眠日誌（平日・休日を含む）の記録が必要である。

解答： c e

4. 設問：MSLT の施行について正しいのはどれか。3つ選べ。

選択肢

- a) 検査室は暗く静かにする。
- b) 各検査前に生体較正を行う。
- c) 検査と検査の間は検査者が連続的に監視する。
- d) 喫煙は各検査の少なくとも 60 分前には中止する。
- e) 被験者が入眠しなかった場合は 15 分後に終了する。

解答： a b c

5. 設問：慢性不眠障害の疫学について誤りはどれか。

選択肢：

- a) 女性に多くみられる。
- b) 高齢者で診断されることが多い。
- c) 診断を満たす患者は一般人口の約 25%である。
- d) アルコールの過剰摂取は発症リスクを高める。
- e) 有病率は一般人口に比して第一度近親者で高い。

解答： c

6. 設問：不眠症の診断に必須なのはどれか。3つ選べ。

選択肢

- a) 不眠症状の確認
- b) 睡眠ポリグラフ検査
- c) 寝室環境に関する聴取
- d) 日中の機能障害の確認
- e) 2 週間以上の睡眠日誌記録

解答： a c d

7. 設問：閉塞性睡眠時無呼吸の随伴する病態として誤りはどれか。

選択肢

- a) 肥満
- b) 脳卒中
- c) 低血圧
- d) 心房細動
- e) 冠動脈疾患

解答： c

8. 設問：正常成人の睡眠について正しいのはどれか。

選択肢

- a) レム睡眠から始まる。
- b) 一晩の睡眠の約 50%はレム睡眠である。
- c) 朝が近づくにつれレム睡眠の持続は長くなる。
- d) 最も浅いノンレム睡眠（stageN1）では急速な眼球運動を認める。
- e) 深いノンレム睡眠（stageN3）では抗重力筋の活動が著しく低下する。

解答： c

9. 設問：睡眠・覚醒相後退障害について正しいのはどれか。

選択肢

- a) 幼児期より好発する。
- b) 総睡眠時間は短縮する。
- c) PSG が診断に必須である。
- d) 就寝前に高照度光を浴びることで改善する。
- e) ベンゾジアゼピン受容体作動薬は有効性に乏しい。

解答： e

10. 設問：むずむず脚症候群（RLS）について正しいのはどれか。2つ選べ。

選択肢

- a) 安静時に軽減する。
- b) 鉄不足は誘因となる。
- c) ドパミン作動薬は有効である。
- d) 脚以外の部位には出現しない。
- e) 男性は女性に比し有病率が約2倍高い。

解答： b c

11. 設問：10 歳、男児。身長 150cm、体重 70kg、夜間のいびきと呼吸停止を主訴に受診した PSG 所見では、AHI は 60.0 回/時、呼吸イベントの半数は中枢性無呼吸であった 軽度の肺高血圧症を指摘されている。
- 早期に行うべきことはどれか。2 つ選べ。

選択肢

- a) OA
- b) CPAP
- c) 矯正歯科治療
- d) 頭部画像撮影
- e) 成長ホルモン治療

解答： b d

12. 設問：CPAP 治療の副作用として正しいのはどれか。2 つ選べ。

選択肢

- a) 頭痛
- b) 味覚障害
- c) 空気嚥下
- d) 嚥下障害
- e) 口腔咽頭乾燥

解答： c e

13. 設問：ヒトにおけるメラトニン分泌について誤りはどれか。

選択肢

- a) 下垂体から分泌される。
- b) 室内程度の光曝露でも分泌が低下する。
- c) 概日リズムのマーカのひとつである。
- d) 就寝前から夜間睡眠中にかけて分泌が上昇する。
- e) 就寝前の光曝露によって分泌開始時刻が遅くなる。

解答： a

14. 設問：睡眠関連低換気障害群について正しいのはどれか。

選択肢

- a) 肥満低換気症候群では覚醒中高炭酸ガス血症を呈する。
- b) 低呼吸と低換気の違いはイベントの持続時間で決定される。
- c) 先天性中枢性肺泡低換気症候群は MECP2 遺伝子の突然変異による。
- d) 拘束性換気障害を呈する症例では身体疾患による睡眠関連低換気は生じない。
- e) 肥満低換気症候群で OSA を合併した場合、診断は肥満低換気症候群のみとする。

解答： a

15. 設問：睡眠不足症候群について正しいのはどれか。

選択肢

- a) 老年期に多くみられる。
- b) 診断には PSG が必須である。
- c) 総睡眠時間は平日と週末で変わらないことが多い。
- d) 習慣的に 7 時間の睡眠が確保できていれば否定される。
- e) 反復睡眠潜時検査（MSLT）にて睡眠開始時レム（SOREMP）を認めることがある。

解答： e

16. 設問：ベンゾジアゼピン受容体作動薬について正しいのはどれか。

選択肢

- a) 副作用は高齢者では出現しにくい。
- b) 減量には漸減法が推奨されている。
- c) 減量に認知行動療法は無効である。
- d) 精神依存により反跳性不眠が生じる。
- e) 1 年以内の使用であれば依存は生じない。

解答： b

17. 設問：特発性過眠症の診断基準について正しいのはどれか。3つ選べ。

選択肢

- a) 情動脱力発作が存在しない。
- b) MSLT で平均睡眠潜時が8分以上である。
- c) 24時間の総睡眠時間が660分以上である。
- d) ICSD-3 では睡眠時間による分類がなくなった。
- e) 髄液中オレキシン濃度が110pg/ml 以下である。

解答： a c d

18. 設問：周期性四肢運動障害（PLMD）について正しいのはどれか。

選択肢

- a) 診断にはPSGが必須である。
- b) 睡眠時随伴症群に分類される。
- c) PLMsの出現のみで診断が可能である。
- d) 未治療のOSAの存在下でも診断できる。
- e) RLSにPLMsが併存したとき診断される。

解答： a

19. 設問：睡眠関連てんかんでないのはどれか。

選択肢

- a) 夜間前頭葉てんかん
- b) 徐波睡眠期持続性棘徐波
- c) 良性新生児睡眠ミオクローヌス
- d) 若年性ミオクローヌスてんかん
- e) 中心側頭部に棘波を伴う良性小児てんかん

解答： c

20. 設問：ナルコレプシーの診断に用いる MSLT パラメータの組み合わせで正しいのはどれか。

選択肢

- a) 平均入眠潜時
- b) レム睡眠潜時 + SOREMP 回数
- c) 平均入眠潜時 + SOREMP 回数
- d) 平均入眠潜時 + レム睡眠潜時
- e) 平均入眠潜時 + レム睡眠潜時 + SOREMP 回数

解答： c

21. 設問：簡易呼吸モニター(OCST に該当)について正しいのはどれか。2つ選べ。

選択肢

- a) 過小評価する傾向がある。
- b) 自動解析で呼吸イベントを判定してよい。
- c) 呼吸努力関連覚醒反応(RERA)も評価できる。
- d) 呼吸イベントの頻度は、呼吸イベント指数(REI)で示される。
- e) わが国では呼吸イベントの頻度が20/時間以上であれば、CPAPを導入できる。

解答： a d

22. 設問：80歳女性。不眠を主訴に来院。いつも20時に床に入るが眠れず、22時頃からようやく眠るも、1時頃に目覚めてしまう。その後1時間ほどして再入眠するがうとうとするだけであまり寝た気がしない。病気にならないか心配している。
以下のうち初期対応として適切でないのはどれか。

選択肢

- a) 睡眠日誌をつけてもらう。
- b) 服用中の薬物をたずねる。
- c) 日中の生活状況を聴取する。
- d) 不眠の発症時期を確認する。
- e) 8時間睡眠の必要性を伝える。

解答： e

23. 設問：覚醒維持検査（MWT）について誤りはどれか。2つ選べ。

選択肢

- a) 完全遮光下で行う。
- b) 40 分法が推奨される。
- c) 2 時間間隔で 5 回行う。
- d) 覚醒維持能力を評価する。
- e) 起床から 1.5～3 時間後に開始する。

解答： a c

24. 設問：睡眠呼吸障害に最初に行う治療法として誤りはどれか。

選択肢

- a) OA
- b) ASV
- c) CPAP
- d) 口蓋扁桃摘出術
- e) アデノイド切除術

解答： b

25. 設問：診断の補助に睡眠日誌が有用である疾患について正しいのはどれか。3つ選べ。

選択肢

- a) 特発性過眠症
- b) 睡眠不足症候群
- c) 閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）
- d) 周期性四肢運動障害（PLMD）
- e) 非 24 時間睡眠・覚醒リズム障害

解答： a b e

26. 設問：CPAP マニュアルタイトレーション、至適圧の決定に必要な睡眠段階と体位の組み合わせで正しいのはどれか。

選択肢

- a) Stage N2 — 仰臥位
- b) Stage N3 — 仰臥位
- c) Stage R — 仰臥位
- d) Stage N3 — 側臥位
- e) Stage R — 側臥位

解答： c

27. 設問： 20 歳、女性。中学 2 年生頃より、1 日 8 時間睡眠をとっても日中眠く、授業中に頻発に居眠りを指摘される様になり、試験中にも眠ってしまうことがあった。1 回の居眠りは 10～20 分程度で居眠り後には爽快感があるという。笑ったり、喜んだりした時に身体の力が抜けるということはない。自動車運転中に居眠り事故を起こしてしまったため受診した。頭部 MRI 検査では異常所見は見られなかった。

この症例を診断する検査で正しいのはどれか。2 つ選べ。

選択肢

- a) PSG
- b) MSLT
- c) WISC

- d) 脳血流 SPECT
- e) ロールシャッハ検査

解答： a b

28. 設問：診断と治療の組み合わせで正しいのはどれか。2つ選べ。

選択肢

- a) 睡眠不足症候群　－　モダフィニル
- b) レム睡眠行動障害　－　クロナゼパム
- c) むずむず脚症候群　－　スボレキサント
- d) 周期性四肢運動障害　－　プラミペキソール
- e) 睡眠・覚醒相後退障害　－　夕方の高照度光療法

解答： b d

29. 設問：睡眠関連呼吸障害の治療に関して正しいのはどれか。2つ選べ。

選択肢

- a) 血圧が下がる。
- b) 酸素療法は禁忌である。
- c) 循環器疾患の改善が期待できる。
- d) 日中の眠気がなければ治療は不要である。
- e) 薬物治療により改善（AHI が低下）することはない。

解答： a c

30. 設問：ナルコレプシータイプ1について誤りはどれか。

選択肢

- a) MSLT が診断に有用である。
- b) 肥満がよくみられる症状である。
- c) 自己免疫疾患が原因となりうる。
- d) 40 歳から 55 歳での発症が典型的である。
- e) 情動脱力発作を伴う場合は、HLA-DQB1*06:02 遺伝子型が大多数で陽性である。

解答： d