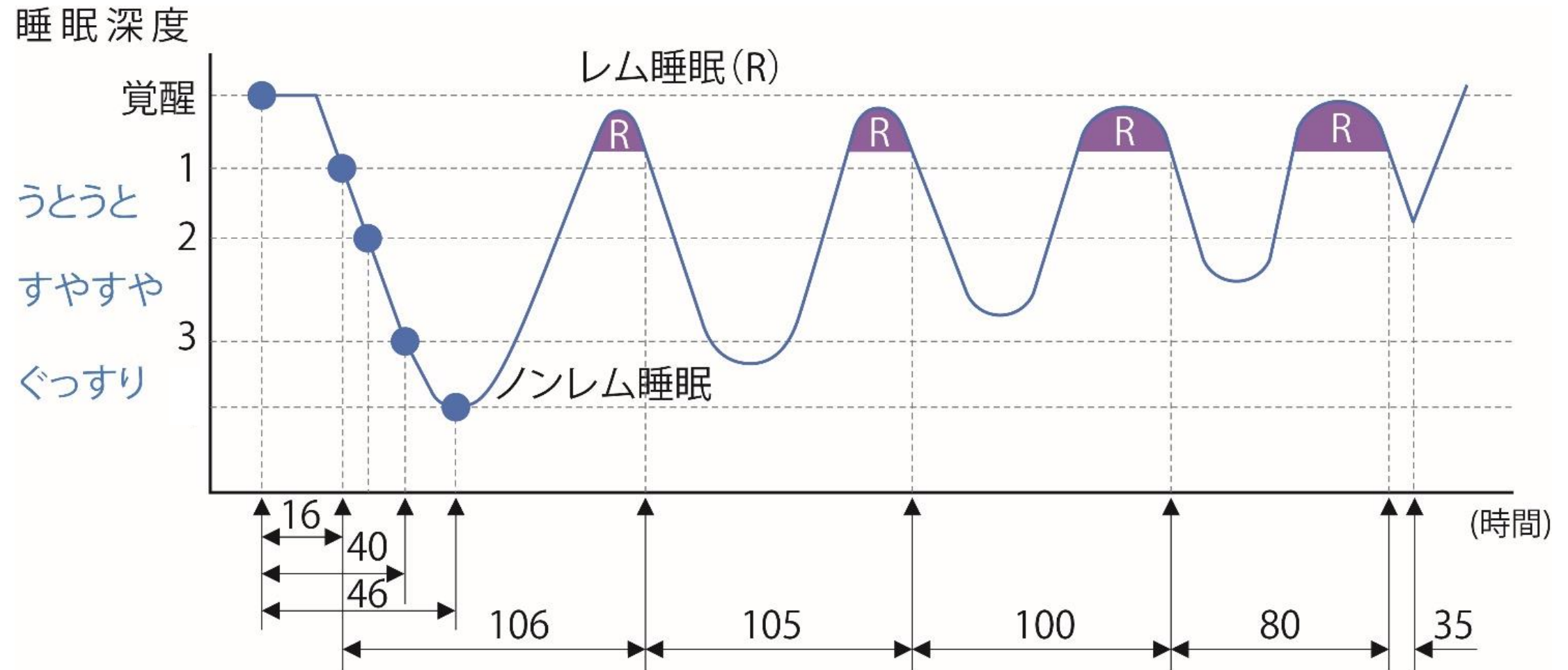


一晩の睡眠経過



N=147,実験回数=399夜,被験者平均年齢=29.6歳
(Sleep disorders Center,Stanford Universityより) 1

脳卒中後回復における睡眠の役割（まとめ）

—ヒトおよび動物研究のレビューから—

(Duss et al., *Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms*, 2023)

【睡眠の質がリハビリテーションに与える影響】

1. 神経可塑性の促進（脳卒中後の機能回復を支援）
2. 記憶と学習の統合（リハビリテーションの効果向上）
3. 脳の修復を再編成（脳内ネットワークの再構築による損傷領域の機能回復促進）
4. 睡眠障害の悪影響（睡眠の悪化により、前頭前野を疲弊、注意や認知機能低下、リハビリテーションの効果を減少させる）
5. 回復の予後との関連性（睡眠の質が良いほど、脳卒中後の回復が良好である）

**良好な睡眠は、神経可塑性を促進し、リハビリテーションの効果を高める。
その一方、睡眠障害は回復を妨げる可能性がある。
脳卒中患者の睡眠を改善することは、回復を最大化するための重要な戦略である。**