

*** 今日 の 健康 (10月) ***

睡眠障害

不眠症を含め睡眠障害の有病率は年々増加の傾向にあり、成人人口の約20%が何らかの睡眠障害を有するといわれています。睡眠障害は特に治療の必要のないものから睡眠薬を投与するとかえって症状が悪化するものまでさまざまです。睡眠時間が少ないと成長ホルモンの分泌が低下したり、免疫能が低下して感染症に罹りやすくなったりします。また、病態が明らかにされないまま漫然と睡眠薬を継続して内服している人も少なくありません。副反応も考えながら的確な医療を受けることが必要です。

今回はヒトの睡眠と代表的な睡眠障害を簡単に紹介します。

睡眠は大きく分けるとREM睡眠とNREM睡眠に分類できます。健康な人は、一晩に約90分周期で、REM睡眠とNREM睡眠を繰り返します。

REM睡眠とは夢を見ているときなどの睡眠で、脳波的には浅い睡眠に近く、大脳活動は覚醒（起きている状態）に近い状態です。急速な眼球運動（rapid eye movement:REM）が出現することからREM睡眠といえます。

NREM睡眠とは最も浅いまどろみ状態のstage 1からぐっすり熟睡したstage 4に区分され、stage1・2を浅い睡眠、stage3・4を深い睡眠と呼びます。「non-REM睡眠（レム以外の睡眠）」という意味で、いわゆる安らかな眠りです。



<精神生理性不眠症>

心理的要因や環境変化により生じる入眠障害を主とした不眠症で、3週間以上続く場合に治療対象となります。入眠障害が主であることから半減期の短い超短時間の睡眠薬あるいは抗不安薬を主として処方します。症状によっては半減期の長い睡眠薬を処方することもあります。

<睡眠時無呼吸症候群>

10秒以上持続する換気（呼吸）停止が睡眠1時間あたりに5回以上（無呼吸指数が5以上）出現することで診断され、無呼吸により夜間の睡眠が分断化され、途中で目覚めたり、熟眠が困難になったり、そして日中の耐え難い眠気を主症状とします。新幹線の居眠り事故で最近脚光をあびましたが、高血圧症、虚血性心疾患、肥満症、脳血管疾患などの成人病と関連して各領域から注目されています。

<睡眠相後退症候群>

1981年に初めて報告された生体時計の周期変化による概日リズム睡眠障害で、望ましいときに入眠または起きることが出来ず、睡眠時間帯が望ましい時間帯から遅れている状態で、典型的には午前4時から午後0時までの睡眠ですが、少なくとも1ヶ月以上続いている一方で、休暇などで時間的な制限が無いときには、睡眠の質と持続時間は正常で、睡眠時間帯が遅れたままで24時間の周期性を保っている睡眠障害です。この場合通常の睡眠薬は無効である場合が多く、高照度光療法、メラトニン、ビタミンB12による薬剤などが検討されています。

<REM関連行動障害>

1989年に初めてREM睡眠中の激しい行動異常が報告されました。REM睡眠中の異常行動は多彩で、笑う、喋る、叫ぶといった程度のものから、起き上がって走る、配偶者を殴る、蹴るといった激しいものまであります。一般に目覚めさせると異常行動は直ちに消失し、その後の見当識（時間的、空間的、社会的にどのような状況や立場にあるかを正しく認識する能力）は保たれている睡眠障害です。

（参考：東京慈恵会医科大学 生涯学習シリーズ No25, 2004 より）

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏