

睡眠障害について

TOPICS



夜眠れない、夜中に何度も目が覚める、あるいは日中に過度の眠気がある・・・などご自分の睡眠に満足されてない方は少なくないと思います。睡眠中に呼吸や異常運動が生じ

る病態を含めて、代表的な睡眠障害をご紹介します。

睡眠障害の代表として不眠症があります。不眠症とは、質のいい睡眠を十分に取ることができず、仕事や学業に支障をきたすなど日中の活動性低下が生じた状態を指します。入眠困難、途中覚醒、早朝覚醒などのタイプがあります。

不眠は様々な原因によって生じるので、原因別に分類されています。1) 不適切な睡眠衛生 - 就寝前までカフェインなどの覚醒作用のある成分を摂取、スリリングなTV鑑賞、スマホ、昼寝や寝落ち習慣、不定期な就寝時刻などが主な原因です。2) 薬剤に関連したもの - ベンゾジアゼピン系の睡眠薬の慢性使用や就寝前の飲酒も、途中覚醒や早朝覚醒の原因となることがあります。中枢神経薬や向精神薬は睡眠時の異常運動を誘発し、途中覚醒を起こすことがあります。3) 精神や身体障害を抱えている場合 - うつ状態などの精神障害は高率に不眠や日中の眠気を引き起こします。また、身体に痛みをお持ちで、体動で増悪する疾患は途中覚醒を引き起こし、深い眠りが持続しません。4) 睡眠への異常な不安、恐怖 - 過去に不眠などを経験したことがトラウマになり、不眠への予期不安を起こしてしまう場合があります。この場合は睡眠薬の適切な使用が適応になりますが、認知行動療法が必要になることもあります。

しかし不眠の原因は単一ではなく、上記の要素が複雑に混在しているのが現実です。

不眠症の治療においては、不眠症状の原因に対してのアプローチ、薬物療法、認知行動療法が検討されます。不適切な生活習慣を改め、睡眠衛生指導が行われます。眠りは光と深部体温に関連するサーカディアン（概日）リズムでコントロールされて、日中に睡眠物質が蓄積され、その量に応じて眠気が出ます。日中に光を浴び、就寝前の決まった時間に入浴するなど重要です。

これに対し、寝つきは問題ないが、途中覚醒を繰り返して、起床時の爽快感が得られず日中に強い眠気に悩まされている方もいらっしゃると思います。寝不足になった次の日は誰でも日中に眠りに落ちてしまうことはありますが、これが毎日のように続くと病的と考えられます。

代表的なものは、睡眠時無呼吸症候群です。いびきや睡眠中の無呼吸が原因で、夜中に何度も覚醒反応が生じ、深い眠りが得られないため日中に眠気が生じます。運転中の眠気は重大な事故に繋がり、重症例では夜間に持続的に低酸素状態になりますので、脳や心臓疾患の原因になります。中高年以上の男性で自覚のある方は、ぜひ睡眠検査を受けて頂きたいと存じます。

この他、日中の過度の眠気を起こす病気に、ナルコレプシーと特発性過眠症があります。10代後半に発症することが多いですが、高齢になってから初めて診断される方もいます。前者は、脱力発作、突然寝入ってしまう、慢性的な日中の過度の眠気、金縛り、入眠時の幻覚、睡眠の分断などが特徴で、後者は仮眠後も爽快感がなく絶えず眠気があり、入眠直後の夢や途中覚醒がない、1日に10時間以上寝てしまうことがある等が特徴です。授業中や仕事に居眠りをしてしまうこともあり、「さぼり魔」と勘違いされることがあり、本人にとっては重大な問題です。入眠障害は原則的に心療内科等で扱う疾患ですが、日中の過度な眠気がある方は当院の睡眠外来にご相談ください。

なお、睡眠については本号の6月号裏面にも記載がありますので、興味がある方はご参照ください。

総合/睡眠外来 河野 昌史

社会医療法人社団三思会
とうめい厚木クリニック

オミクロン株対応ワクチン接種 受付開始

- 【対 象】 既存のコロナワクチンを2回以上接種し、前回接種から3か月以上経過した方。
(前回接種からの間隔が短縮されました。)
- 【接 種 券】 お手元に届いている接種券(3～5回目用)を確認のうえ、お申し込みください。
- 【実施日時】 月～木 14時～15時30分 土曜日 14時～16時
(実施日はホームページ予約画面をご確認ください。)

意外と簡単！いつでもできて便利なオンライン予約をお願いします。
当院ホームページの「オンライン予約」からできます。
オンライン予約が利用できない方は、お電話にてお申込み下さい。

意外と簡単！
オンライン
予約 OK

とうめい厚木クリニック

〒243-0034 厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>

予約・お問合せ電話番号

☎ 046-229-1950



まずは、アクセス！
(CLINICS オンライン予約)

