

日中の過度の眠気について

TOPICS

日中の過度の眠気とは、日中に異常なほど眠くなったり、仕事や運転中に眠り込んでしまったりする状態を指します。原因として、睡眠時間の不足、睡眠の質の低下、体内時計の乱れ、ストレス、薬剤、過眠症などが考えられます。加齢と共に、寝付いても途中ですぐに目が覚めてしまい、その後はなかなか寝つけないという睡眠維持障害も原因になります。ただ中高年で一番気をつけないといけないのは睡眠時無呼吸症候群です。

睡眠サイクルについて

日本人の平均睡眠時間は、OECD加盟国中、ワースト1位と報告されています（2021年データ）。もちろん睡眠時間が長ければ、次の日の眠気がないというわけではありません。睡眠は時間よりも質が重要とよく言われます。質のよい睡眠とはどういう睡眠でしょうか。我々の睡眠は、90分前後（80-110分前後：個人差があります）の睡眠サイクルを一晚に4-5回繰り返します。通常は一つの睡眠サイクルの中に、ノンレム睡眠とレム睡眠が含まれます。ノンレム睡眠の中には、深い眠りの深睡眠と浅・中睡眠があります。レム睡眠は夢をみたりする睡眠ですが、一概に浅い睡眠とは言えず、朝方にかけて多くなります。大事なのは最初の2サイクル（寝入りばなのおよそ3-4時間）だけが深睡眠が得られる時間帯ということです。ですから、この眠り初めの3-4時間に連続睡眠が取れるかどうかで、質の高い睡眠が得られたかが決まってきます。その後は、浅～中程度の深さの睡眠しかありませんので、トイレなどでの途中覚醒後はなかなか眠れない、眠った気がしないと訴える方が多いのも無理はありません。



質の高い睡眠とは

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。質の高い睡眠を得るには、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。就寝1時間前に入浴し深部体温を一度上げておいてそこからクールダウンする、考え事をしないで頭を空っぽにする、就寝直前の食事やカフェイン摂取を避けるなど睡眠衛生に注意を払うことが大切になります。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の総称を睡眠障害といいます。代表的なものが睡眠時無呼吸症候群です。

睡眠時無呼吸症候群について

睡眠時無呼吸症候群とは睡眠中に息が止まり、無呼吸を繰り返すことで、低酸素血症になり、心臓をはじめ様々な臓器に合併症を併発する病気です。典型的な症状は、寝つきは問題ないが、いびきや睡眠中の無呼吸が原因で途中覚醒を繰り返し、深い眠りが得られないため日中に眠気が生じます。加齢とともに増加し、肥満気味の中年男性に多いですが、日本人ではやせ型のあごが小さい方にも多く見られます。



診断は睡眠状態の問診や顔面頸部、口腔内診察で、およその重症度は判定できます。睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は、まずご自宅で携帯型装置により睡眠中の呼吸状態を評価する検査を行います。当院では、鼻腔センサーを用いずに、指と前胸部センサーで体位別の無呼吸や低酸素状態の評価、睡眠深度の分類、心拍変動などを評価できる装置を用いて行います。重症度判定は、一般的に言われている無呼吸低呼吸指数（AHI）の数値だけでは判別しません。夜間にどの程度の低酸素に陥っているかをトレンドグラフから詳細に分析して、治療方針を決めていきます。自覚があり、診察、検査ご希望の方は睡眠時無呼吸外来までお問合せください。

総合・睡眠科 河野 昌史



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