

# 滋賀医科大学附属病院 TOPICS

Vol.  
2



## 「睡眠障害」という病気をご存じですか？

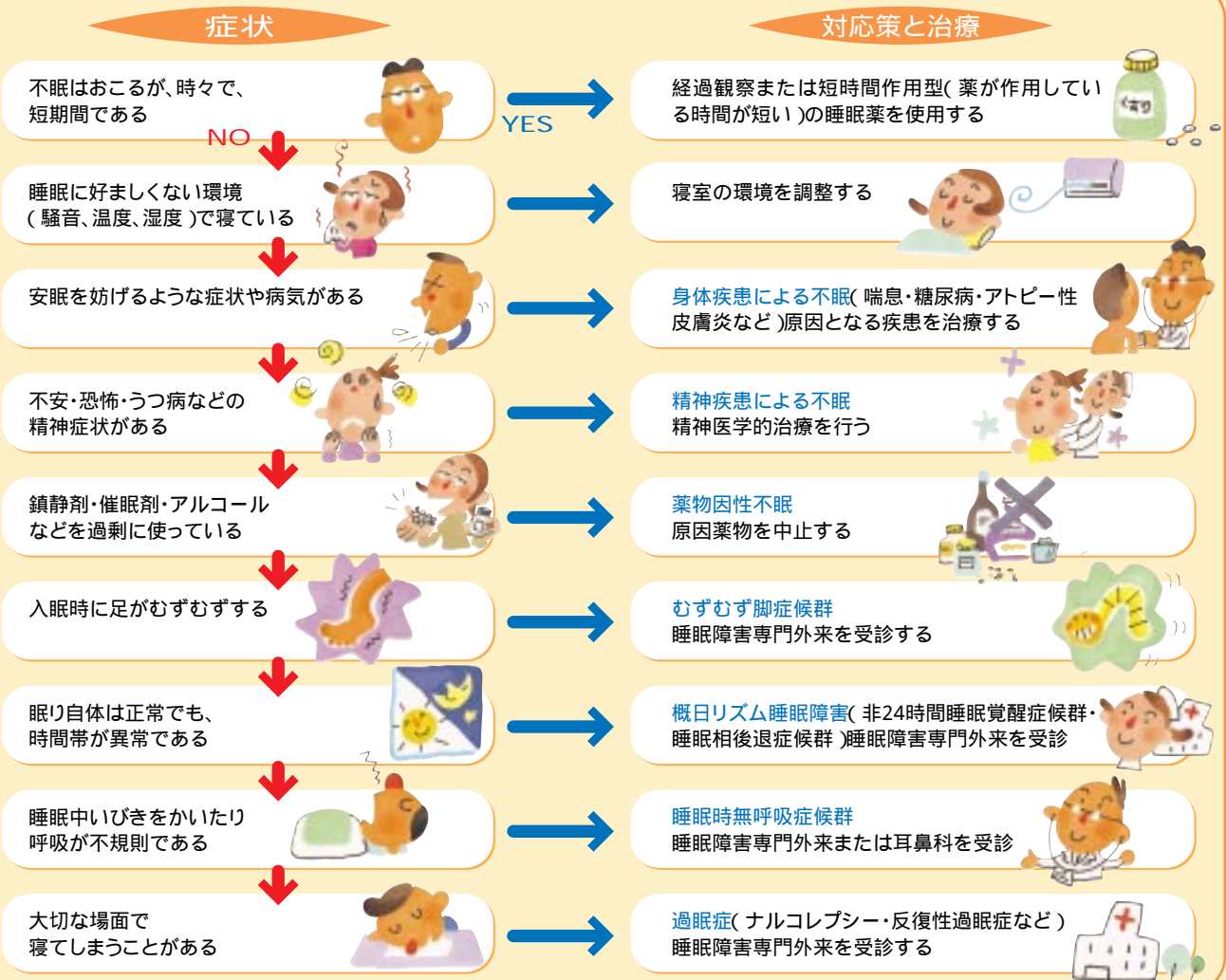
睡眠は休息や安らぎを得るための大切な生理現象ですが、現在約1割の人が眠りたくても眠れない不眠症や逆に眠くてしかたない過眠症など、眠りに関する問題を抱えています。滋賀医科大学医学部附属病院では、このような睡眠障害の治療を専門に行う睡眠障害外来を開設しました。



### Q1. 睡眠障害にはどんな病気があるのですか？

**A** 眠ることができない不眠症と、日中眠くてしかたがない過眠症に分類されます。国際疾病分類では、不眠症は睡眠障害の訴えが週3回以上で1ヶ月以上持続するものとされています。不眠症の原因には、身体疾患に関連するもの、精神疾患によるもの、カフェインやアルコールなどの薬物が原因になっているもの、その他に特殊な睡眠障害など様々なものがあります。

不眠症や過眠症の簡易診断及び治療の簡易チャート



## Q2. 特殊な睡眠障害には主にどんなものがありますか？

### A 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に激しいいびきがみられ、一時的に呼吸が止まってしまう。

酸欠状態になるため、眠りが浅くなり途中で目が覚めることもあり、そのため昼間に強い眠気を感じます。症状が重い時には、車の運転のような危険な時にも眠ってしまいます。起床時に気分が悪く頭痛がみられることもあります。更に、高血圧、心不全、不整脈、下半身のむくみなど循環器疾患の原因にもなります。

睡眠中に上気道がふさがって起こる閉塞性睡眠時無呼吸症候群と、脳の呼吸中枢の活動が停止して起こる中枢性睡眠時無呼吸症候群があります。

閉塞性の睡眠時無呼吸症候群の原因には、肥満、扁桃腺や舌の肥大、顎や鼻の形の異常などがあります。

周囲の者は、苦しそうに大きな「いびき」をかいて眠る様子に気がつきますが、本人には自覚がないことが多いようです。酒の飲み過ぎ、睡眠薬、疲労、喫煙、体重の増加などで症状が悪化します。人口の1%の人がこの病気であり、高齢になると増加します。睡眠中の脳波、呼吸、血液中の酸素濃度などの検査を行うことで診断することができます。



### A ナルコレプシー

この病気では、日中繰り返し耐え難い眠気がおそってきます。

正常な人でも眠気を催すような場面、例えば、バスや電車の中や単調な講義を聴いている時には容易に眠ってしまいますが、この病気では、重要な会議や商談など決して寝てはいけない場面でも急に眠り込んでしまいます。

その他に、大笑いしたり怒ったりなど感情の動きが強い場合に全身の力が抜けたようになってしまう発

作(情動脱力発作)が起こったり、いわゆる「金縛り」体験や就床後枕元に何かが見えたり、変な音がするといった幻覚がみられることもあります。レム睡眠が非常に起こりやすい状態であることがこの病気の原因であると考えられています。これも睡眠中の脳波を調べることで診断することができます。



### A むずむず脚症候群

眠る前に足に不快な感覚が生じるために、足を動かしたいという強い衝動に駆られる状態をいいます。

不快な感覚には、「痛み」、「虫がはう感じ」、「むずむずする」、「つっぱる」などがあります。足を動かせば症状は軽くなりますが、動きを止めるとまた不快な症状が起こるために眠りが妨げられます。一般の約10%の人にこの症状がみられます。



## A 精神生理性不眠症

眠ろうと懸命に努力するために、かえって眠れなくなっている不眠症です。

心理的ストレスが不眠の原因になることはよくあります。しかし、ストレスがなくなった後は通常眠れるようになるはずですが、ストレスがなくなった後も、「今夜は眠れるだろうか」と

心配しすぎて、緊張してよけい眠れなくなっている状態を精神生理性不眠症といいます。実は、睡眠外来を訪れる人の中で最も多い不眠症です。



## Q3. 朝起きられないというのも睡眠障害なのですか？

A 人の脳内には時を刻む時計(生体時計)が備わっています。この生体時計の時間が実際の時間と合わないことによって起こる睡眠障害を**概日リズム睡眠障害**といい、【非24時間睡眠覚醒症候群】や【睡眠相後退症候群】などがあります。

朝起きられないために、周囲からは「怠け者」とみられ、本人もそう思い込ん

でいることが多いようです。生体時計の周期は約25時間であるため、人は毎日1時間生体時計の針を進めなければなりません。このため人は、光や社会的な刺激を受けて、毎日約1時間体のリズムを前進させ24時間に調節しているのです。

概日リズム睡眠障害は、生体時計の調節が不完全であったり、全く出来な

くなってしまったりするために起こります。睡眠薬は効きません。



### 概日リズム睡眠障害



#### 非24時間睡眠覚醒症候群

睡眠覚醒リズムの周期が24時間より長いために起こる病気です。通常25時間である生体時計の周期のままに生活し、24時間の外の環境に合わせられない人の場合に起こります。

これらの人ではある時期に昼夜が逆転したような生活になり、しばらくして、昼に覚醒して夜に眠るといった正常なリズムに戻るといったようなことを繰り返しています。

#### 睡眠相後退症候群

体のリズムは24時間なのですが、睡眠覚醒のタイミングがズレ、遅くなってしまっているものです。深夜3時頃や、ひどい場合には明け方にならないと眠れません。起きる時間も遅く、午後にならないと起きられないこともあります。そのため、会社や学校に頻りに遅刻します。不登校の原因になっていることもあります。

このような状態が長い間続くと、自信を失い、気力がなくなり、抑うつ状態になることもあります。自分では何とか早く寝ようと努力するのですが、どうにもなりません。



## Q4. 概日リズム睡眠障害の治療法はあるのですか？

**A** 高照度光療法が有効なことがわかってきました。  
 目から入った光刺激は、脳にある生体時計に送られ、そのリズムを調節しています。低照度の光は効果がなく、高照度の明るい光がリズムを調節するのに必要です。朝方の光は体のリズムを前進させ、夕方の光は後退



## Q5. 睡眠外来での診断や治療はどのように行われていますか？

**A** 睡眠障害は身体疾患から精神疾患を含めて様々な原因により起こるため、最初に正しく診断される事が治療上重要です。

毎週水曜日に、滋賀医科大学附属病院の総合外来にて総合睡眠外来を行っています。ここで、専門医によってどの科に受診すべきかが判断されます。その後、各診療科(第一内科、耳鼻咽喉科、脳神経センター)での専門外来や特殊検査が行われます。栄養管理室の栄養士による肥満に対する栄養指導も行われており、各診療科が協力して治療を行っています。

滋賀医科大学附属病院睡眠外来での特殊検査機器には右記のものが 있습니다。

- アクノモニター (睡眠時無呼吸用簡易モニター検査)
- デジタル脳波計 (終夜睡眠ポリグラフィー)
- アクチグラフ (持続性睡眠覚醒リズム検査)
- アクティブトレーサー (睡眠中の自律神経活動の評価)

滋賀医科大学附属病院での治療の一部【睡眠時無呼吸症候群に対して】

- 鼻マスク式持続陽圧呼吸装置 (CPAP)
- 耳鼻咽喉科手術
- 歯科口腔外科手術
- 栄養指導

【概日リズム睡眠障害に対して】

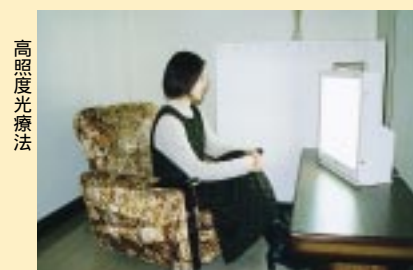
- 高照度光療法



睡眠中の脳波を測定するデジタル脳波計



睡眠時無呼吸治療機器  
鼻CPAP装置



高照度光療法

滋賀医科大学  
 医学部附属病院では

よりよい医療の実践に向けて

- 患者さん本位の医療を実践します。
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します。
- あたたかい心で最先端の医療を提供します。

滋賀医科大学附属病院TOPICS

2000年4月20日発行  
 編集・発行: 滋賀医科大学医学部附属病院  
 〒520-2192 大津市瀬田月輪町  
 TEL: 077(548)2111(代)  
<http://www.shiga-med.ac.jp/hospital/>

vol.2