

# 睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

## 第8回 もし睡眠に異常を感じたら

〔執筆者〕



小曾根 基裕  
おぞね もとひろ

久留米大学医学部  
神経精神医学講座 准教授

1989年 東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年 スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2014年 東京慈恵会医科大学准教授を経て2019年4月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会認定医、評議員、学会認定試験・副委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学認定医、日本精神神経学会専門医・指導医。

### 新型コロナウイルス感染症の流行

により、不安な日々を過ごしている方も多いと思います。また春先は、日照時間や気候の変化に加え、職場や学校の環境、人間関係が刷新され、何かと睡眠に問題を生じやすい時期でもあります。

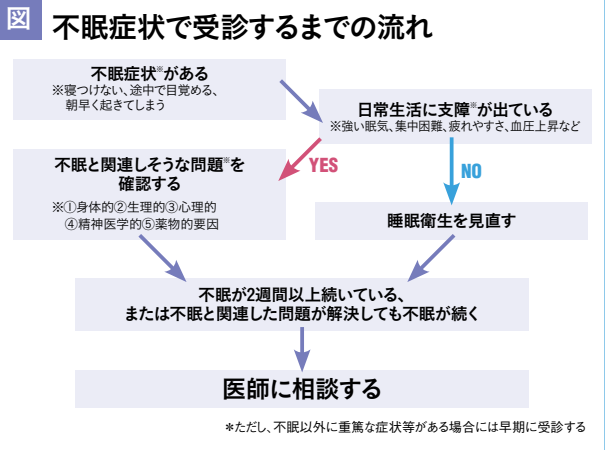
こうした状況でよくみられるのが不眠です。寝つけない、寝てもすぐに目が覚める、朝早く起きてしまうなど、これまで自然に取れていた睡眠に変化が生じます。さらに不眠症は日中の症状を伴います。不眠の症状がみられたら、まず日中にも症状が生じていないかチェックしてみましよう。昼間の眠気が過度に強い、注意・集中力が低下して頭が回らない、気分が落ち込むなど、精神機能に影響がないかを確認します。また身体的にも、疲れやすい、血圧が高くなった、糖尿病のデータが

悪化したなどの体調不良がないか確認してみます。もし日中の機能障害がみられたら要注意です。

次に不眠の原因について検討していきましょう。不眠が始まった時期に、学校や職場など環境の変化、人間関係などのトラブル、さらに身体的な病気の影響（痛み、かゆみ、呼吸苦など）、またその病気で飲み始めた薬など、以前とは異なるイベントがなかったかを検討します。不眠の原因には、①身体的②生理的③心理的④精神医学的⑤薬物的——原因があり、いずれかに該当していないか考えてみましょう。明らかに関連していそうな事由があり、それが解決することで症状が改善すれば問題はありませぬ。しかし、契機となる原因が見当たらない、原因の見当はつきが不眠が長期間（2週間以上）続いているなど、社会生活や日常生活に

支障が及んでいる場合は治療が必要ですので、医師に相談してください。

また、不眠以外の睡眠障害に過眠があります。夜はそれなりに眠っているのに日中の眠気が強く、いくら寝ても眠気がとれず、社会生活に影響します。過眠の原因としては、長時間残業などによる睡眠不足や、交代勤務など不規則な生活による睡眠覚醒リズム障害などがあげられます。まずは1〜2週間、毎日6時間以上の睡眠をしっかりと取るようにして、眠気が改善するかどうか試してみてください。睡眠中に呼吸が浅くなったり一時停止する睡眠時無呼吸症や、覚醒維持機能そのものに異常のあるナルコレプシーも過眠症の原因となります。これらの診断には特殊な睡眠検査が必要になります。その他には、寝ている間に異常な行動をしてしまう睡眠時随伴症、ベッド



に入ると脚がムズムズして眠れないといった睡眠関連運動障害もあります。睡眠は日常生活の質を維持・向上してくれるよき相棒です。適切な睡眠を取って日々をより豊かなものにしてください。