



あいクリニック院長
落合 秀宣 先生

おちあい・ひでのぶ
医学博士、労働衛生コンサルタント。
東京医科大学卒業。東京警察病院内科
医長を経て他病院でも内科部長、院長
などを歴任。専門は総合内科、循環器内
科、産業医学。昨年末、新宿区の飯田橋
駅前に「あいクリニック」を開業。
(HP <http://i-clinic3885.com>)

[特集] メンタルヘルス

続編

こんな不眠にご注意!



前回は“眠気”をコントロールする対策が良い睡眠を得るためのコツだということを学び、具体的な方法を教えていただきました。大変好評につき今回はその続編。不眠に潜む危険信号や注意点について引き続き、あいクリニック院長の落合先生に教えていただきます。

不眠が続くと、日中の集中力が低下して仕事や勉強の効率も下り、うたた寝をするようになります。交通事故との関連性も指摘されています。また睡眠障害は血圧の上昇を招き、心臓病、脳血管障害の誘因にもなり得るのです。逆に、眠れないことが「体や心の病気」のサインであります。特徴的な睡眠障害について、概説いたします。

I 睡眠時無呼吸症候群

いびきが激しく睡眠時間は十分にとっているのに熟眠感がなく、朝の頭痛や昼間の強い眠気を感じてしまう場合があります。そして、大きないびきをかき、寝ていて息が止まっていると家族に指摘されたことがある方は、「睡眠時無呼吸症候群」の可能性があります。寝ていて喉の奥（舌根部）が後ろへ落ち込むように気道を閉塞してしまうことで息が詰り、息苦しさから繰り返し覚醒し深く眠れなくなる現象です。肥満の方や頸の小さい方などにおこりやすく、熟眠感がないで深く寝ようとお酒や睡眠薬を飲むと、かえって舌根部が落ち込みやすくなり、無呼吸の程度が悪化します。この睡眠障害は高血圧、不整脈、脳血管障害などとも関連するとされています。診断は、終夜睡眠ポリグラフィー検査で無呼吸の程度を評価して、“鼻マスク”（持続陽圧呼吸療法）の適応を検討します。最近簡易的な睡眠モニター装置検査も普及しておりますので、耳鼻科か内科にご相談ください。

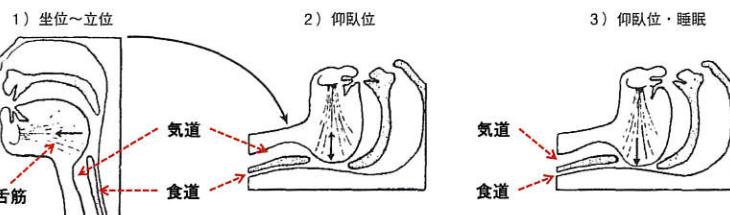


図1：舌筋に及ぼす重力と睡眠の影響と睡眠時無呼吸症候群との関係
覚醒時に仰向け（仰臥位）になると、重力の影響で舌が後方に落ち込むため、気道が閉じないように自然と舌筋の緊張を維持するように働きます。しかし、睡眠に入ると舌筋の緊張が低下し（特にREM睡眠時）、舌が後方に落ち込み気道が狭くなりやすくなります。睡眠時無呼吸症候群の方は、この気道の狭小化や筋緊張低下が顕著となって、一時的無呼吸や低換気を繰り返してしまいます。息苦しくなるので深く眠れなくなり、熟眠感が損なわれます。

③ 概日リズム睡眠障害

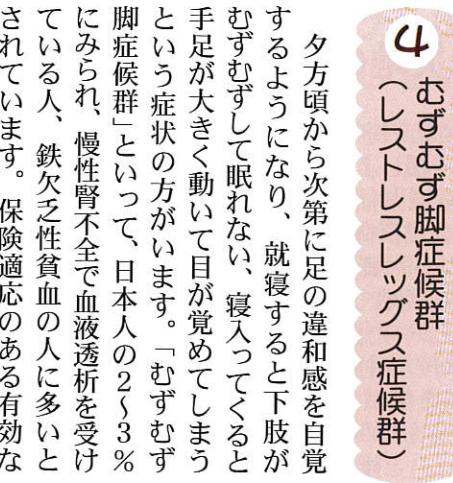
① 睡眠相前進症候群
高齢者の典型的な睡眠障害で、睡眠相が前にずれていく、即ち夜早く眠くなつて朝早く目が覚めてしまう状態です。加齢とともに夜間深く長時間眠れなくなり、昼間はうたた寝をするようになります。入眠時間を遅くして、朝早く目が覚めてもすぐにカーテンを開けて太陽の光を浴びないようにします。

② 睡眠相後退症候群
寝付く時間も起きる時間も遅れてしまつている状態で、次第に昼夜逆転してしまいます。若い方に多く、遅刻が増えて社会的適応ができなくなると病気として治療対象となります。

2 アルコール依存性睡眠障害

アルコールは、興奮した人には鎮静効果を、抑うつ状態の人には興奮効果を持つています（覚醒水準調節作用）。一般に、少量のアルコールは軽い興奮を引き起こし気分の高揚で上機嫌となりますが、量が多くなると寝入ってしまいます。深酒をするとアルコールの利尿効果から午前3時頃トイレに起きますが、再度興奮状態が戻ってきて覚醒してきます。深酒をするとお酒が覚めてくると、その後なぜか目が覚めて再入眠できなくなるのはそのためです。多量のお酒は

入眠を促しますが睡眠全体の質を落とすことになります。そして、寝酒の習慣ができるとアルコールの耐性が上がり、酒量がさらに増え依存性が出てきます。結果として睡眠が歪められ、不眠が進行し、比較的短期間にアルコール依存症と不眠症に陥ってしまうことがあります。30日以上、睡眠のために飲酒を続けている場合はアルコール依存性睡眠障害の可能性があり、急に断酒をすると中枢神経の興奮状態、即ち禁断症状がでてお酒を飲まずにいられなくなってしまいます。



不眠を起こす体の病気

眠れないことが病気のサインであることがあります。不眠が持続する場合は医師を受診して、これらの病気が隠れていなかないか調べてもらうようになります。

