

「睡眠障害」は 「害」は 「気」です

チェックリスト付

睡眠時無呼吸症候群の患者が使う「シーパップ」

あなたは毎晩快適に熟睡し、すっきりした朝を迎えているだろうか？「眠れない」「夜中に目が覚めてしまう」「十分寝たはずなのに疲れが取れない」……。こうした症状に悩んでいても、「これぐらいは何とかなる」とやり過ごしたり、我慢したりしている人も多いだろう。しかし、「睡眠障害」という深刻な「現代病」にかかっている可能性があるのだ。

「正しく眠ること」。それは生物が生きていく上で非常に重要なことだ。日本睡眠学会事務局長で、獨協医科大学医学部神経内科主任教授の平田幸一氏が語る。

「睡眠時間をトータルで考えると人生の約三分の一に相当する時間です。米国で百万人を対象にした睡眠時間調査を行った結果、一日に七時間寝ている層が最も長生きだったというデータが出ました。

寝ている時、我々の体内では様々なことが起きています。子供は成長ホルモンを分泌し、大人は体の疲労を

癒すと共に、脳内では起きていた時の記憶の固定化や経験の整理を行っています。

また、日中に人間の体を動かす循環器や呼吸機能も、睡眠時にリペア（修復・保護）されるんです」

眠りを失うと人はどうなるのか。約三十年もの長期に渡って「不眠」に苦しんでいた漫画家「ゆでたまご」の原作担当、嶋田隆司氏（51）が壮絶な過去を語る。

「十八歳の時に『週刊少年ジャンプ』で『キン肉マン』の連載を始めました。その時からずっと不眠です。ジ

ャンプ編集部内のパーティションで仕切った通称『執筆室』という小部屋に缶詰になり、二日連続の完全徹夜なんて当たり前、家で寝るのは週に一度という状態が数年続きました。その後

も仕事は夜型なので、毎朝八時、九時に寝るんですが、全然寝られない。仕方なく市販の風邪薬を大量に飲んでました。そうするとポーツとして、眠れた。今思うと危ないですよ」

現在は二週間に一度病院に通い、正しく睡眠導入剤を処方してもらっている。

日本人の10%が不眠症

な事例だ。

平田氏が不眠の定義を語る。「①床に就いてから一時間眠れない、②中途覚醒が一晩に二回ある、③朝何時まで寝ようと決めているのに、それより一時間早く目が覚めてしまう。三つのうちいずれかが二週間から一カ月続くと不眠状態である」

嶋田氏がこう話す「不眠症」は、睡眠障害の代表的

漠然とでも睡眠に関する悩みを持つ人は多いのではないかと。寝付けない、昼間に突然睡魔に襲われるなど、様々な症状があるが、それ

夜中に目が覚め、昼間に

「睡眠障

深刻な病



左上から時計回りに三島医師、神林医師、平田医師、斎藤医師

ると認識できません」

このように十分な睡眠が取れず、さらに日中に眠気や集中力低下などの機能障害があるのが「不眠症」である。実は日本人の10%が不眠症で悩んでいる。

原因として考えられる要素は複数ある。仕事や対人関係がもたらすストレス、夜間勤務などの不規則な生活リズム、アルコールやカフェインの大量摂取、うつ病との関わりも強い。

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所・精神生理研究部の三島和夫部長が指摘する。

「不眠の人で治療を受けているのは約半分です。残りの人は病院に行かず、薬も服用していない。毎日我慢して生活しているんです」

そう、睡眠障害の難しいところは、自分が「病気で」と認識しづらいところにある。「まさか病気ではないだろう」と思い込んでしまうのだ。例えば「夜中に必ず目が覚めてしまう」ことを、自分の睡眠時の「クセ」だと思っ

らは病気のシグナルの可能性がある。何とかなる」と軽く考えず、最近増えてきた睡眠障害の専門医に相談すべきケースも多いのだ。

は、あなたが睡眠障害に罹患している「シグナル」かも知れないのだ。三島氏が続ける。

「睡眠障害とは不眠症だけではありません。「眠れない」という現象」を持つ睡眠障害は九十〜百種類もあるんです」

睡眠障害国際分類第2版（ICSD-2）「The International Classification of Sleep Disorders, 2nd edition」では、

約百種類の睡眠障害を、次の八種類に大別して分類している。

- ①不眠症
- ②睡眠関連呼吸障害
- ③過眠症
- ④概日リズム睡眠障害
- ⑤睡眠時随伴症
- ⑥睡眠関連運動障害
- ⑦未分類の睡眠障害
- ⑧その他

「平成の二・二六事件」が転機

同じ「眠れない」という症状でも、病気の出身が違えば治療法も変わる。本来はこの分類に沿って対処することが必要なのだ。そのための睡眠専門医（スリープ・クリニック）や、「睡眠外来」も増えてきている。

では、実際の睡眠障害のシグナルにはどのようなものがあるのか。「ICSD 1-2」の基準に沿って見てみよう。

不眠症の次に知られているのは「②睡眠関連呼吸障

害」である。睡眠時無呼吸症候群（SAS）が代表的な症例だ。睡眠時の呼吸障害専門医であるグッドスリープ・大森クリニックの斎藤恒博院長に聞いた。

「平成の二・二六事件」と言われる、二〇〇三年二月二十六日の山陽新幹線居眠り運転事件で一躍社会的な認知度が高まりました。睡眠時に喉が塞がって低酸素状態になり、日中に強い眠気に襲われる症状です。高血圧や高脂血症、糖尿病

不眠症の体験を語った嶋田氏



などの関係性が強く、喉の気道を塞ぎやすい肥満や顎の細さも大きく影響します。特に、SASの人は高頻度で心筋梗塞が起きます。狭心症リスクも非常に高い。老化現象の一つであることも分かっています。が、明確なメカニズムは解明されていません。しっかりと寝ているのに昼間眠くて仕方がない。いびきがうるさいと言われる。男性でインポテンツ気味な人。女性で生理不順な人。アルコールを大量に飲む。寝汗を非常に多くかく。

認知症などの早期のサイン

これらは、SASのシグナルの可能性がある。検査自体は非常に簡単だ。「ファースト・スクリーニング」として、「パルスオキシメーター」を使います。指先に器具をつけて、血中のヘモグロビンの色を見るもの。血が赤いか黒ずんで

いるかを見て、黒ければ酸素が行き渡っていない、つまり呼吸が少ないと判断する仕組みです。三時間もあれば検査は終わるし、保険適用なので三百三十円で受診できます(斎藤院長)。ただし、この検査は偽陰性・偽陽性も高い頻度で出る。より正確に調べるなら、脳波を測るPSG(終夜睡眠ポリグラフ検査)もある。一晚病院に泊まり、寝ている時の呼吸や心電図、眼球の動きなどをチェックしてもらうのだ。夜二十時

SASと同じように眠気に悩まされる睡眠障害として「④過眠症」がある。「麻雀放浪記」の阿佐田哲也(色川武大)氏がかかっていたナルコレプシーが有名だ。日常的に五分から十分ほどの短時間の居眠りをしてしまう。この病気の特徴は、「病気を発見するのが困難であること」だ。正しく診断されるまで病院を十カ所以上回る人も珍しくない。

ナルコレプシーの研究を行っている、秋田大学の神林崇准教授が言う。「ナルコレプシーの発症から診断が確定するまでの期間が平均約十五年という報告もある。日本は世界で最も患者が多く、一万人あたり十六〜十八人、つまり約二十万人の患者がいるときれますが、実際に治療を受けているのは数千人です」そもそも、一日あたり一時間の睡眠不足でも、それ

くらしいに病院に入り、朝六時半〜七時には終了するので会社員でも平日に受けられる。価格は保険三割負担の場合、一万八千円だ。現在、SASを根治するための治療法はない。しかし対症療法として有効なのがCPAP(シーパップ)である。マスクとポンプが一体になり、睡眠時に装着して鼻に風を送る器具だ。「〇六年に十一万九千人だった使用者は、一年には二十三万八千人に増えていきます」(同前)

が一週間続くと徹夜と同じくらいに疲労は積み重なる。現代人の多くはこうした「慢性睡眠不足」を抱えている。それだけに、「昼間眠い人」が本当は過眠症であると診断することは非常に難しいのだという。睡眠自体に問題はないが、睡眠の「時間帯」が正常でなくなってしまうのが「④概日リズム睡眠障害」だ。「睡眠相後退型」という症例では、眠る時間帯がどんどん遅い時間にズレていく。逆に、異常な早寝早起きが続く「睡眠相前進型」もある。これらは「時計遺伝子」と呼ばれるいくつかの遺伝子の異常によって起こることが分かっている。

睡眠中に起こる異常行動を「⑥睡眠時随伴症」という。有名なものは「REM(レム)睡眠行動障害」だ。睡眠はレム睡眠とノンレム睡眠に分かれている。レム睡眠時は眼球が動き、自律神経が機能して脳波も起きている時と同じ状態になる。夢を見るのもレム睡眠の時だ。一方で体は脱力して動かない。ノンレム睡眠時は逆に脳波の動きが緩やか。寝返りを打ったり体が動くのはノンレム時だ。ところが「レム睡眠行動障害」では、本来動かないはずの体が、夢の通りに動いてしまうのだ。「寝ぼけ」の一種だが、決してユーモラスなものではない。火事の夢を見て本当に階段から飛び降りたり、パートナーを殴る人もいるのだ。

重要なのは、この状態から数年、数カ月たつと、パーキンソン病や「レビー小体型認知症」「脊髄小脳変性症」という他の神経の病気が出てくる可能性が非常に高いことだ。逆に、こうした病気の早期のサインがレム睡眠異常行動だともいえる。他に「悪夢障害」という病気もある。人口の一〜二%が罹患していると推測されている。毎日に近い頻度で悪夢を見る症状だ。休養感がなく、寝ることに對して緊張が生まれてしまう。抗鬱剤で症状を改善できることが分かっている。睡眠時に起きる異常な運動を「⑦睡眠関連運動障害

「睡眠障害」症状チェックリスト

① 不眠症

- 日中に倦怠感がある
- 集中力の欠如を感じる
- 寝つきが悪い
- 朝予定よりも早く起きてしまう

② 睡眠関連呼吸障害 (SASなど)

- いびきを指摘される
- 大量のアルコールを飲む
- 寝汗をかく
- 夜寝ているのに日中に眠気がある
- 起床時に爽快感がない
- インポテンツ気味
- 生理不順
- 顎が細い
- 肥満気味

③ 過眠症 (ナルコレプシーなど)

- 夜寝ているのに日中に眠気がある
- 昼間短時間の居眠りをしてしまう

④ 概日リズム睡眠障害

- 睡眠の時間帯が不規則
- 夜中まで寝られない
- 夕方から眠くなる

⑤ 睡眠時随伴症

- 寝言を指摘される
- 寝ぼけてパートナーを殴ったり蹴ってしまったことがある
- 悪夢ばかり見る

⑥ 睡眠関連運動障害

- 横になると足の不快感 (ほてり、つっぱり、皮膚の下を虫が這う感じ) がある
- 飛行機や新幹線、映画館などでじっと座るのが苦痛、足を動かしたくなる
- パートナーから睡眠時に足がびくびく動くと言われたことがある

害」という。

代表的な疾患は「むずむず脚」(レストレスレッグス症候群)である。

睡眠時、横になってじっとしている、足にほてり、ムズムズ、つっぱり、皮膚の下を虫が這う感じなどの不快感が出る症例だ。罹患すると、映画館や飛行機など、「じっとしている場所」でも異常感覚が出る。

「脳のドーパミン細胞が機能障害を起こすことが原因です。また、鉄(Fe)の不足によって引き起こされるケースも確認されています」(前出・平田氏)

軽微な場合は鉄を含むサ

プリメントで改善するといふ。また女性の妊娠中に起きることもある。

「この病気は日本は世界で最も少なく、成人の1%、中高年を対象にすると3%

パートナーによる観察も重要

睡眠関連運動障害には「周期性四肢運動障害」というものがある。

これは寝入りばなに足が「びくっ」と動く病気である。掛けている毛布を、その度に跳ね上げる程大きく動く人もいる。加齢と共に発症し、六十歳以上の人は四割が罹患している。

かなりの割合です。慢性不眠の1割はこの病気だと言われます。動くと言われるため、夜中にベッドから降りて足踏みしたりする患者が多い」(前出・三島氏)

体や脳への影響は実は深刻だ。一晚に何度も足が動くため、本人はずっと寝て

いるつもりでも実は体が起きてしまっている。深い眠りにならず、うつらうつら寝ている状態なので起床時に重い疲労感が残るのだ。

「病気」としてとらえるべきか未定の症状を含むのが

「⑦未分類の睡眠障害」だ。

例えば「長時間睡眠」は、その人の適切な睡眠時間が普通よりも長いこと。九時間や十時間寝ないとスッキリしない人も歴然と存在するのだ。逆に「短時間睡眠」はナポレオンのように三時間でも十分、というタイプ。社会の基準に合わせて生活するのに困難も伴うが、現状では明確に「病気」とはカテゴライズしていない。

最後の分類は「⑧その他」。代表例は「致死性家族性不眠症」だ。実際は狂牛病と同様のプリオン病で、脳細胞が急速に死んでしまう病気だ。

汗を多くかきイライラ感が続き、怒りっぽくなって毎日眠いという状態が一、二カ月続き、認知症の症状がでてくる。本来は感染症だが、症状の最初に不眠症状がでるためにこのカテゴリーに含まれる。

睡眠障害は、時間による生産管理を日常として行う我々の社会が「副作用」として生み出した、まさに「現代病」だ。過度に恐れることはないが、もし思い当たるシグナルに悩んでいるならば正しい治療を受けた方がいいだろう。

不眠症のように主観的に判断できる障害は自分で認識できるが、いびきや寝言などは周囲の観察がないと見つけにくい。睡眠障害かどうかの判断の一助として、パートナーに観察してもらうことも重要だ。

今回取材した専門家たちは「睡眠に関わる疾患の原因は日中の行動に由来する」と口を揃えて言う。充実した日常生活を送ることが、何より予防に繋がるということだろう。