【GMCPLM0040】

睡眠障害：寝るのが一番

- 睡眠障害　多大な損失
- 睡眠障害国際分類
- 不眠症と過眠症
- 睡眠障害を調べる検査
- 光療法について
- 睡眠のチェック
- 睡眠休養感という新しい概念

演者は、日本睡眠学会の会員です

こころと身体のクリニック
医療法人社団
五稜会病院

令和6年3月作成

睡眠障害　多大な損失

- 日本人の睡眠時間は先進国で最低レベルの6時間18分
- 寝不足による経済損失は、18兆円に上るとも試算されている

平成15年2月26日
ＪＲ山陽新幹線岡山駅で、東京行の新幹線が、所定の位置より約100m手前で止まり、3両ほどがホームからはみ出す。 運転士は停車後も車掌に起こされるまで眠り続けていた
⇒睡眠時無呼吸症候群

- スリーマイル島の原子力発電所の事故
- チェルノブイリ原子力発電所の事故
- スペースシャトル・チャレンジャー事故

⇒背景には、睡眠不足がある

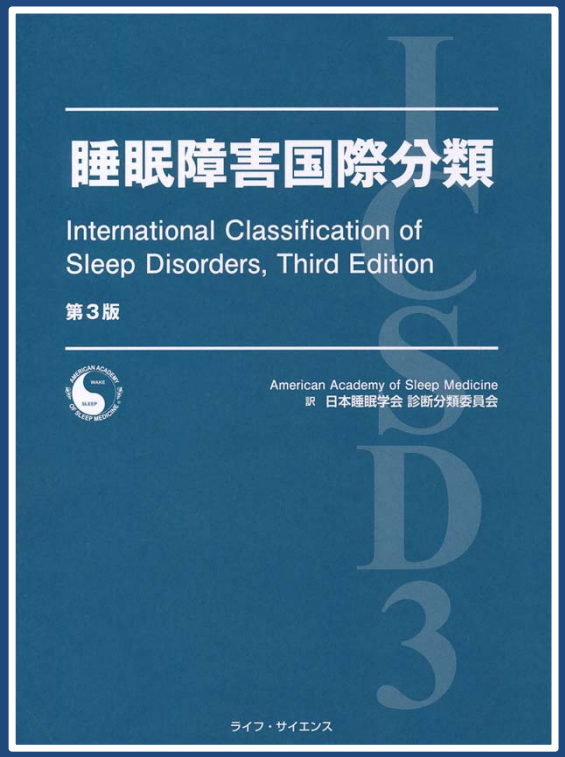
不眠は３兆５０００億円の損失
不眠の問題で生じている日本の年間の経済損失
日本大学医学部の内山真教授（精神神経医学）が試算
睡眠に問題を抱える人は、勤務中の眠気で作業の効率が約４割ダウン、交通事故に遭う割合も高い
「仕事のミスや事故を防ぐには、
十分な睡眠時間と質の改善が必要だ」

寝るのが一番

睡眠障害国際分類（ICSD-3：2013年）

● 睡眠障害は60種類以上からなる睡眠に関連した疾患群の総称
国際的な診断指針では、病態上の特徴や症状の共通性から７疾患群に分類

Ⅰ 不眠症
Ⅱ 睡眠関連呼吸障害群　閉塞性睡眠時無呼吸症候群
Ⅲ 中枢性過眠症群　ナルコレプシー
Ⅳ 概日リズム睡眠・覚醒障害群
Ⅴ 睡眠時随伴症群　むずむず脚症候群
Ⅵ 睡眠関連運動障害群
Ⅶ その他の睡眠障害



● 不眠症病態の評価法は疾患や疾患群ごとに異なる

代表的な評価法：1 終夜睡眠ポリグラフ検査（PSG） 2 睡眠潜時反復検査（MSLT）

不眠症

「睡眠障害国際分類第3版
（ICSD-3：2013年）

- 睡眠の質に対する訴えがあること
- 訴えは、適切な睡眠環境下においても生じていること

以下の日中の機能障害が少なくとも1つ認められていること

① 倦怠感や不定愁訴
② 集中力や注意、記憶の障害
③ 社会的機能の低下
④ 気分の障害や焦燥感
⑤ 日中の眠気
⑥ 動悸や意欲の障害
⑦ 仕事中や運転中のミスや事故の危険
⑧ 睡眠不足に伴う緊張や頭痛、消化器症状
⑨ 睡眠に関する不安

日中の強い眠気

- 「しっかり寝たはずなのに眠い」「疲れが残って朝起きるのがつらい」
- 睡眠不足や睡眠の質の低下などの他に、過眠症や睡眠障害などがある

種類	ナルコレプシー	睡眠時無呼吸症候群(SAS)	特発性過眠症
内容	フランス語で「ナルコ（narco）」は「眠り」、「レプシー（lepsy）」は「発作」。ただの睡眠不足による日中の眠気ではない。夜は眠れているのに眠くなる。600人に1人	医学的には「無呼吸(10秒以上の呼吸停止)がひと晩7時間の睡眠中に30回以上、あるいは1時間に5回以上ある方は睡眠時無呼吸症候群(SAS)」と診断されます	慢性的な睡眠不足がない状況下においても、強い日中の眠気のために日常生活に支障をきたす病気です。原因が明らかにされているわけではないため「特発性」と呼ばれる
症状	1. 「睡眠発作」過度な眠気 2. 「自動症」 自動的に慣れた行動を続ける 3. 「情動脱力発作」 興奮状態で起こる脱力 4. 「睡眠麻痺（まひ）」金縛り 5. 「入眠時幻覚」 入眠してすぐに夢を見ている状態 「レム関連症状」	寝ている間の無呼吸に私たちはなかなか気付くことができないために、検査・治療を受けていない多くの潜在患者がいる。この病気が深刻なのは、寝ている間に生じる無呼吸が、起きているときの私たちの活動に様々な影響を及ぼすこと。気付かないうちに日常生活に様々なリスクが生じる可能性がある	レム関連症状に乏しい。よく眠ることが幼少時期から目立ち、10代で日中の眠気が問題となる。特発性過眠症の中で睡眠時間が比較的長い人では、短時間の居眠りでは眠気を持ち越してしまい、一度に長く寝てしまう傾向がある。一方、ナルコレプシーでは昼寝は、比較的短時間の眠りで一旦眠気は軽快
治療	夜に十分な睡眠をとる。毎日同じ時間に短い仮眠をとる。薬物療法としてモダフィニル、メチルフェニデート	減量、横向きで寝る、入眠前の飲酒の中止、CPAP「経鼻式持続的陽圧呼吸法」マウスピース（口腔内装置）、手術	十分な睡眠時間を確保。生活上の注意も大切。日中の過度の眠気に対しては覚醒維持薬モダフィニルを使用

■ 研 究 報 告

閉塞型睡眠時無呼吸症候群における身体的ならびに臨床検査所見の検討

1996年の論文

中 島 公 博*,** 新ヶ江 正* 毛 利 義 臣*

抄録：閉塞型睡眠時無呼吸症候群（OSAS）では無呼吸が反復することにより，低酸素血症，高血圧症，不整脈などの循環器系の合併症を高頻度に伴うとされている。そこで自験40例（20歳から69歳，平均48.6歳，1例の女性を除き他は男性）を対象に，身体的検索，一般血液検査ならびに動脈血ガス分析を行い，OSASの重症度との関係を検討した。その結果，OSASでは肥満や上気道の耳鼻咽喉科的異常所見などを高頻度に認め，高血圧，心電図異常などの循環器系の合併症の頻度も高かった。しかし，従来いわれているような右心不全を示す症例は認められなかった。Body Mass Index，全血球計算，動脈血ガス分析値と Apnea Index との相関をみると，赤血球数，ヘモグロビン濃度，ヘマトクリット値，動脈血炭酸ガス分圧と Apnea Index との間に有意の正の相関が認められた。

以上から，血球成分や動脈血ガス分析がOSASの重症度評価の上で有用な指標になることが示された。

臨床精神医学 25：981～987

Key words: *obstructive sleep apnea syndrome, hypoxemia, hypercapnia, polycythemia, screening*

（1996年2月9日受理）

睡眠障害の代表的な検査

2つの代表的な検査があります。五稜会病院では、1泊2日の入院検査です

種類	1 終夜睡眠ポリグラフ検査（PSG）	2 睡眠潜時反復検査（MSLT）
内容	終夜睡眠ポリグラフ（PSG）検査は、脳波・眼球運動・心電図・筋電図・呼吸曲線・いびき・動脈血酸素飽和度などの生体活動を一晩にわたって測定する検査	睡眠潜時反復検査（MSLT）は、日中の眠気を測定する検査です。過度の日中の眠気を引き起こすような疾患（ナルコレプシーなど）及び日中の眠気を評価します
目的	この検査により、閉塞性睡眠時無呼吸、周期性四肢 運動障害、睡眠時随伴症などの睡眠障害の診断が可能となります。また、睡眠の状態も測定できます	日中9時、11時、13時、15時、17時に、約20分程度眠っていただき、眠るまでの早さからどの程度眠気が強いかを判定します。通常、MSLT検査は、PSG検査の翌日に行います

むずむず脚（レストレスレッグス）症候群

じっと座ったり横になったりすると、主に脚（腰や背中、腕や手）に
むずむずする、ぴりぴりする、かゆみ、痛みなどの強い不快感が現れる病気

4つの特徴的な自覚症状

1. 脚の不快な感覚のため、脚を動かしたくてたまらなくなる
2. 安静にして、横になったり座ったりしていると症状が出現、または増強
3. 脚を動かすと、不快な感覚が軽くなる
4. 夕方から夜にかけて症状が強くなる

治療

寝るのが一番

1. 日常生活の改善
   カフェインやアルコール、喫煙を避ける、規則正しい生活
2. 薬物療法　　レグナイト、ニュープロパッチ、ビ・シフロール

光療法

- 高照度の器具を使って、体内時計のリズムが元に戻るようにする治療法
- 夜型生活が続くと睡眠リズムが乱れ、学校や社会生活に支障を来します

適応：睡眠リズム障害、時差ボケ
季節性感情障害（冬季うつ病）

●高照度光器具を用い、朝5,000～10,000ルクスの光を30分～1時間浴びる

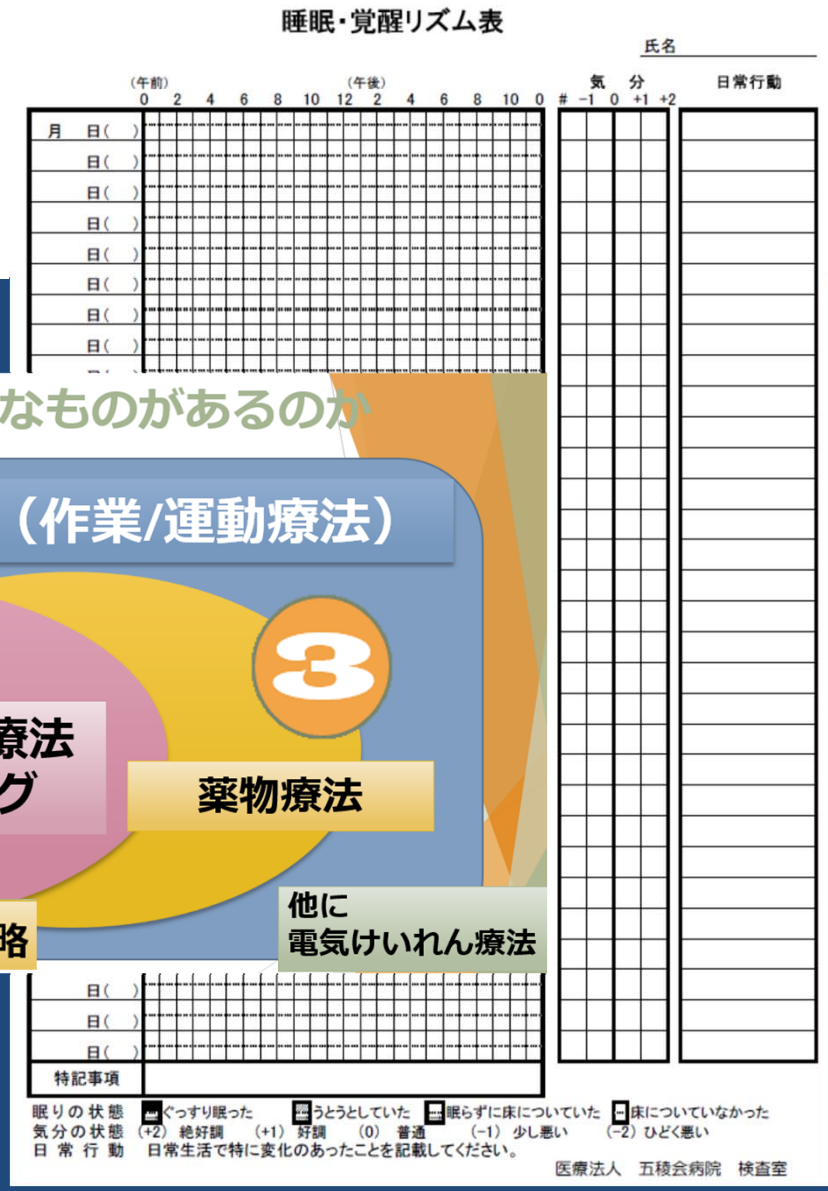
●朝起きてすぐに太陽の光を浴びることで、セロトニンが脳内に分泌。セロトニンは身体を覚醒させ、活発に活動できる状態にするために欠かせない物質

●主な副作用：日焼けや色素沈着

睡眠チェック

五稜会病院で用いている睡眠状態を評価する
患者さんの自記式の記録表です

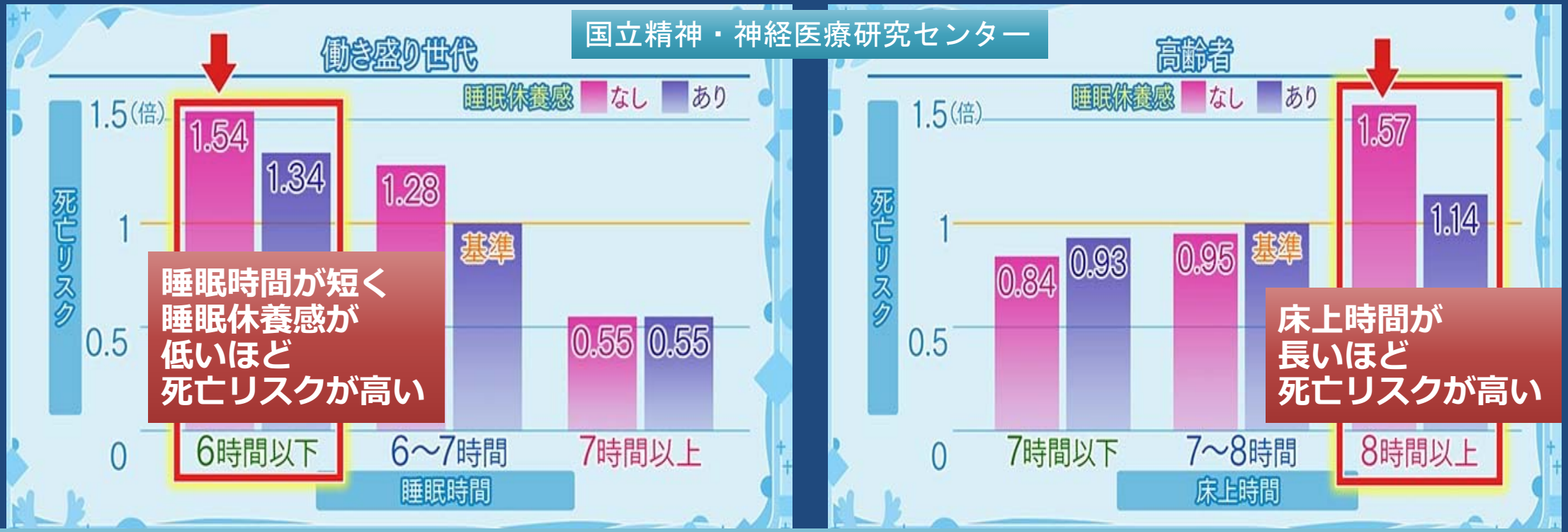
- どんな病気
  精神疾患に限らず
  心疾患、呼吸器
  消化器の病気でも
- 治療の基本は
  規則正しい生活です



寝るのが一番

睡眠休養感

- 睡眠によって朝起きた時にどれだけ体が休まったと感じたかを評価したもの
- 新たな睡眠の指標。健康には「睡眠休養感」と「床上時間」が関連している



「床上時間」：寝床で過ごす時間
「睡眠時間」＋寝床に入ってから寝付くまでの時間＋睡眠中の自覚のない覚醒を含めた時間

まとめ

睡眠障害：寝るのが一番

GORYOKAI

- 睡眠の障害は、多大な経済的損失になります。 寝るのが一番
- 不眠は、３兆５０００億円の損失。重大事故つながります
- 睡眠障害国際分類第3版（ICSD-3）では、７つに分類
  1 不眠症　2 閉塞性睡眠時無呼吸症候群　3 ナルコレプシー
- 日中の強い眠気
  1 ナルコレプシー　2 睡眠時無呼吸症候群　3 特発性過眠症
- 睡眠障害の代表的な検査
  1 終夜睡眠ポリグラフ検査（PSG）　2 睡眠潜時反復検査（MSLT）
- **光療法**：高照度の器具を用いて体内時計のリズムを改善する治療
- **睡眠休養感**：新たな睡眠の指標。どれだけ休まったかの自覚が大事