

薬科大健康だより 10月号



テーマ：起きたいのに起きれない睡眠リズム障害 ～睡眠相後退症候群～

全てのものは「周期（リズム）」を持っています。

例えば、地球は一回転で「1日」、太陽の周りを1周して「1年」の周期を持っています。

人も同じく周期があり、朝目覚め、日中活動し、夜眠るを繰り返しています。

「睡眠リズム障害」は人の周期のうちの「睡眠」のリズムが狂ってしまい、自分では修正できない状態を言います。

みなさんは夏季休暇後、体調の変化はありませんか。

今回は、睡眠リズム障害の中の「睡眠相後退症候群」について触れていこうと思います。



基本的な1日のサイクルに重要な体内時計

「夜になったら自然と眠くなり、朝になったら目が覚める」という基本的なサイクルは、

体内時計によって作られています。その周期は、24時間よりも少し長いです。

具体的には、24時間10分くらいと言われています。

地球の1日24時間よりも約10分長いので、何もしなければ、毎日10分ほど睡眠時間帯が遅れていくはずですが、

しかし、朝に太陽の光を浴びることで、体内時計のリズムは前進し、10分のズレが修正されているのです。

体内時計が調整されなければ、毎日10分ほど睡眠リズムが後退していきどんどん睡眠リズムが遅れていきます。



睡眠相後退症候群とは

睡眠相後退症候群は体内時計が遅れているため、睡眠が遅い時間帯のほうにずれてしまうことで起こります。

眠りたい時間に眠れず、寝付くのが明け方近くになり、いったん眠ると昼過ぎまで目が覚めないため、学校や会社の時間に間に合わない。無理して起きると頭痛・強い倦怠感・眠い・集中力や食欲がないなどの症状が現われます。

また、時間に関係なく自由に眠れる日は体調がいいという特徴もあります。

思春期から青年期に多く、受験勉強・長期休暇・夜間アルバイトなどで生活リズムが夜型になった時に発症しやすくなります。



原因

はっきりとした原因はわかってはいませんが、きっかけは生活リズムの乱れと考えられています。何らかの理由のために日光を浴びる時間が減ることで体内時計の調整を妨げる原因になります。また、睡眠リズム障害の患者の多くに、光に対する感受性問題が指摘されています。光に対する感受性が弱いと、朝日を浴びても体内時計を調整しきれない可能性が出てきます。光に対する感受性が弱くなる原因として、明るい部屋で眠っている、眠る直前まで携帯電話画面やパソコン画面などの強い光をみているなどがあげられます。



治療

治療は、軽症の場合は、毎日 10～15 分ずつ寝る時間、起きる時間を早くします。その他には、家族の協力を得ながら時間治療を行います。この方法が無効な場合は、朝の高照度光療法または夜のメラトニン投与などで、生体リズムの位相を前進させる方法が有効です。高照度光療法やメラトニン投与などは専門の医師による診察が必要となります。

【時間治療】

睡眠相を早めるのではなく、逆に思い切って睡眠相を毎日 5～6 時間ずつ遅く寝る方法です。この方法を 1 クール 5～6 日続けることにより、体内時計を調整します。本人および家人の自覚と多大な協力が必須です。

【高照度光療法】

小型の白色灯ランプをタイマーセットし、ベッドサイドに置きます。毎朝 1 万ルクスの光を 30 分以上浴びる方法です。

治療するために大切な準備

睡眠のリズムは一般的にはどのようなパターンかはわかっていますが、ひとまとめにできない個性があることが言われるようになりました。

正しい治療に結びつけるためにも「睡眠リズム表」を最低でも 1 ヶ月間記録してから受診するのが望ましいとされています。

【睡眠リズム表】

何時に寝て、何時に起きる、何時に一時的に目が醒めた、昼寝をいつしたなどを記録する表のこと

(3 ページ目に記入例を記載)

長期休み明けから、日常生活に影響が出ている人はいませんか？

睡眠障害で受診する科は「心療内科」のため気後れしてしまうかもしれませんが、睡眠障害は「なまけ」ではありません。

治療には本人の自覚や家族の協力、専門医師のサポートが必要になってきます。

学校医との健康相談では、専門の医師へ繋げることも可能です。

症状で苦しんでいる人は一度、健康相談ルームにご相談ください。



【睡眠リズム表の例】



睡眠日誌

Suimin.net スイミンネット すこやかな眠りのために…

睡眠状態を記録し、受診時に医師に見せてください。(眠る前にその日の日中の状態を、次の朝に夜の睡眠の状態を記入)

お名前：

	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12
月 日													
(自由記入欄)													
月 日													
()													
月 日													
()													
月 日													
()													
月 日													
()													
月 日													
()													

記入例

	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12
月 日													
(自由記入欄)													
	←→ 夕飯で晩酌 ✕ 3回トイレに起きた ←→												

眠っていた(塗りつぶし)
 床に着いたけれども目がさめていた(斜線)
 強い眠気(矢印)
 ✕ 睡眠薬を服用(バツ印)

※自由記入欄には、睡眠について気が付いたことを記入 (例) 夜間に目覚めた回数、朝起きたときの気分、昼の眠気、など

©Mitsubishi Tanabe Pharma Corporation. All Rights Reserved. ©Yoshitomiya Corporation. All Rights Reserved.

引用・参考：スイミン資料室 ヤマネ先生の睡眠日誌

<https://www.suimin.net/topics/yamane/suiminnisshi.pdf>

【無料アプリ】



無料

熟睡アラーム

睡眠が見える目覚まし時計



無料

睡眠日誌



無料

Argus 自動歩数計



スマートフォンで睡眠状況を記録するアプリも有料から無料まで様々ありますが、医療機関に受診する際には、用紙での提示を求められる場合があるので、上記のような表を印刷して記録をつけていくようにしましょう。