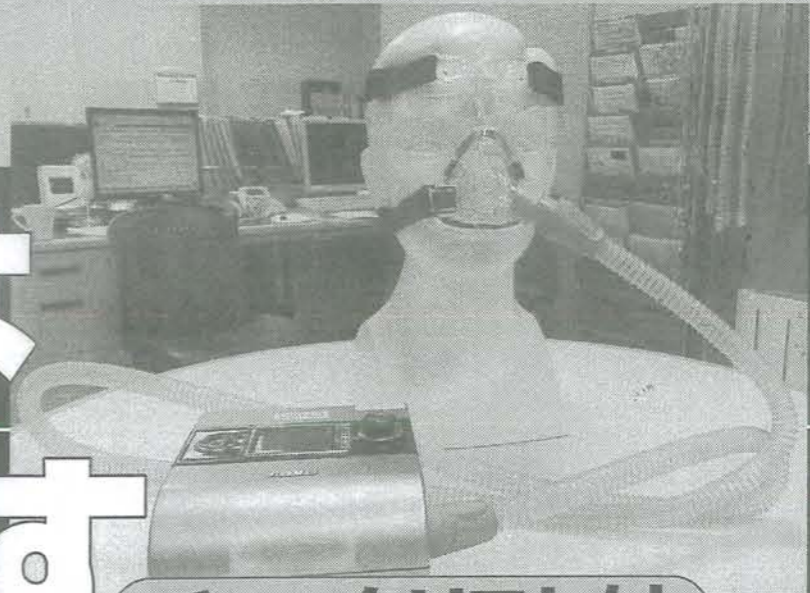


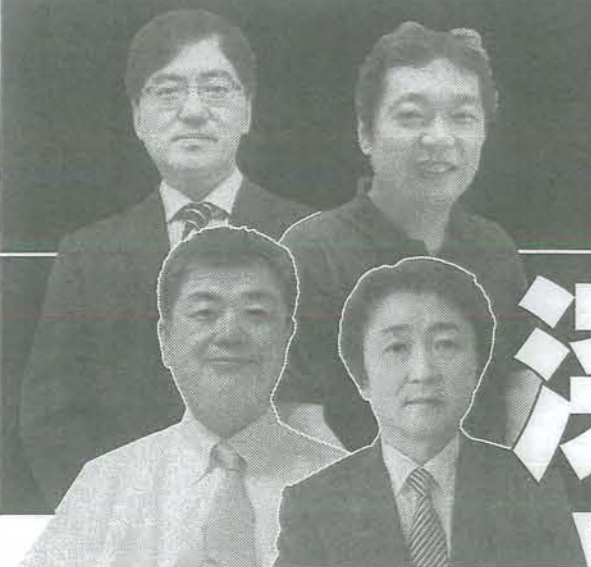
夜中に目が覚め、昼間に居眠り…

「睡眠障害」は 深刻な病気です

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」



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

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る方も、「これくらいは何とかなる」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」。それは生物が生きる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、大人は体の疲労をとる認識ができます」

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「病気になる」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」だと思っただけではないだろうか。実はそれ

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

日本人の10%が不眠症

「すっかり睡眠が取れて、起きた時のダルさもない薬の組み合わせを医師と一緒に探して、ピタリ合うまで四年かかりました。ただ、今でも隣に誰かいると寝られないし、電車の中で居眠りすることも多いです」嶋田氏がこう話す「不眠症」は、睡眠障害の代表的な事例だ。

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朝何時まで寝ようか決めていないのに、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事例だ。

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、病気の自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

ヤ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、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。そうするとポーションとして、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。

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



などとの関係性が強く、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」

認知症などの早期のサイン

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せんが、実際に治療を受けているのは数千人です」

「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せんが、実際に治療を受けているのは数千人です」

「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せんが、実際に治療を受けているのは数千人です」

「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せんが、実際に治療を受けているのは数千人です」

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、六十歳以上の人では四割が罹患している。

「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指摘されたことがある

「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、認知症の症状が出てくる。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い方がいだろうか。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おうことも重要だ。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。

10月12日金キッズステーション、10月14日日テレ東京にて「伏鉄砲娘の捕物帳」特番放送! 詳細はfusenai-mecocへ!