

睡眠障害の診断と治療：健康な生活は健やかな眠りから

日時：5月26日（日曜日）14:00～16:30

会場：札幌留学生センター

講師：本間 さと氏

（北海道大学脳科学研究教育センター 客員教授、札幌花園病院 睡眠医療センター長）

〈プレゼンテーションの主な内容〉

2005年度の調査では、現代の日本人の約4割が睡眠のトラブルを抱えているといわれています。かつては『毎日8時間の睡眠が理想である。』という説がありましたが、現在は日中元気に過ごさせていれば、睡眠時間は何時間でも問題ないといわれています。睡眠には2つのメカニズムが働いており、一つは〈ホメオスタシス/恒常性機能〉これは日中に起きている時間が長い、あるいは重労働を行うほど睡眠が深くなるというものです。二つ目は〈サーカディアンリズム/体内時計〉と呼ばれるもので、毎日決まった時間に眠気が訪れるというものです。しかし、暗く時計のない部屋で被験者に生活してもらうと、眠りのサイクルは1日ごとに1時間ずつずれてしまいました。このことから、ヒトの体内時計の周期は25時間であることがわかりました。睡眠の段階は大まかに2種類に分けることができ、脳と体の両方が休むノンレム睡眠と、脳が働いているレム睡眠があります。ちなみにレム、とはRapid Eye Movementの略で、この間は瞼が閉じていても眼球が動いていることを表しています。

睡眠障害は例として、なかなか寝付けない（入眠困難）、何度も目が醒める（中途覚醒）、朝早くに目が醒めてしまう（早期覚醒）、十分眠れていないように感じる（熟睡困難）の4つがあります。ほかに、朝起きられない、日中眠くて活動できない、睡眠中の呼吸や運動に問題がある、という種類の障害もあります。睡眠障害かどうか調べるときは、患者さんに睡眠日誌をつけてもらったり、検査機器を取り付けて数値を記録する方法などがあります。睡眠障害の種類によって治療法が変わるため、原因の特定はとても大切との事です。

また、睡眠時無呼吸症候群について、グラフを使っての症状の解説、CPAP装置を使っての対処法についても説明がありました。昼寝は午後2時までに20分以内で取ること、朝はしっかり明るい光を浴び、逆に夕方は明るい光を避けること、休日に睡眠時間をずらさないこと、寝る前にストレッチやぬるめのお風呂でリラックスすること、など、よい睡眠を取るコツの紹介がありました。また、『睡眠薬は最後の手段』という点を強調していました。

質疑応答では、

Q.よい睡眠を取るための食事は？

A.タンパク質を取るとよいが、満腹状態で眠ると睡眠の質が悪くなるのでおすすめしない。

Q.歯ぎしりに悩む知り合いがいるが、どうすればよいか？

A. 対処法として歯科でマウスピースを作ってもらおうとよい。

Q.動物も夢を見るのか？

A.哺乳類は夢を見ることが実証されている。

Q.子供の夢遊病の症状は、どう対処すべきか？

A.通常、成長すると改善されることが多いので、無理に起こすべきではない。

など、多くの質問がありました。ただし、夢や睡眠の質については未解明な点も多く、今後も新たな発見が期待されるとの事でした。