

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

今回、概日リズム睡眠障害の一つ、睡眠相後退症候群について取り上げます。
 ついつい遅くまで起きていて、寝るのが遅くなり朝起きられないといったことはないですか？

がいじつ

概日リズム障害

私たちは、いつも大体同じ時間に眠くなり、同じ時間に起きています。これは睡眠や覚醒をはじめ、体温の変化、ホルモンの分泌などが、生体時計によってほぼ24時間の周期で繰り返されているからです。この体内活動のリズムを「概日リズム」といいます。このリズムが乱れ、社会生活を送るのにふさわしい時間帯に寝起きできなくなる病気を「概日リズム睡眠障害」といいます。

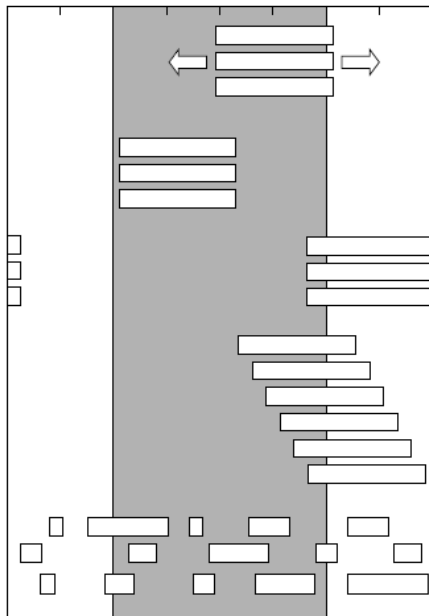
人間には、早寝早起きで午前中から活動的な「朝型」と、夜になると活動的になる「夜型」のタイプがあります。現代は、夜遅くまで働く人が増え、深夜までネットやゲームを楽しむなど、夜更かしする子供も増えてきました。もともと夜型の人々がさらに夜更かしをするようになると陥るのが「睡眠相後退症候群」です。

この病気の特徴は、明け方まで眠くならず、昼近く、あるいは昼過ぎにならないと起きられないことです。なかなか寝付けないことから、不眠症だと思いがちですが、寝る時間が遅くなるだけで、睡眠時間は短くはありません。「眠れない」ことだけでなく「起きられない」ことも問題なのです。

不登校になったり、就職しても朝起きられず、遅刻や欠勤を繰り返し、社会生活にうまく適応できないという問題も出てきます。また、うつ症状が出やすくなったり、不安感が強くなったり、朝、立ちくらみがする、だるいなど、体調も悪くなります。

概日リズム睡眠障害4つのパターン

12 18 24 6 12 時刻



正常睡眠

睡眠相前進症候群

夕方頃から眠くなり、深夜～早朝に目が覚めてしまう。

睡眠相後退症候群

明け方近くまで眠れず、昼近くや昼過ぎにならないと起きられない。

非24時間睡眠覚醒症候群

眠る時刻と目覚める時刻が毎日少しずつ後ろへずれてしまう。

不規則型睡眠覚醒パターン

睡眠と覚醒の時間帯が不規則になり、昼夜を問わず途切れ途切れに眠る。

よく「低血圧だから朝が弱い」といいますが、リズムがずれていると、なかなか血圧が上がらず、そのために朝は調子が悪いということも考えられます。

治療には、主に高照度光療法が用いられます。朝起きると同時に一定時間、日光や人工的高照度光を浴びることで、体内リズムを早め、その夜の入眠時刻を早くし、睡眠時間帯を徐々に正常化する方法です。

朝の散歩も効果的です。午前中はなるべく外出して体温や血圧を上げるようにしましょう。また、三食決まった時間に摂ることも重要です。特に朝ごはんは必ず摂ることが大切です。

睡眠が正常化しても不規則な生活をすると再び睡眠が遅れてしまうことがあるので、生活のリズムを崩さない努力を続けることが必要です。

◆◆◆◆クリニックよりのお祝い◆◆◆◆

泊りの検査を予約された方は、特別な事情を除いてはキャンセルをお控え下さい。
 キャンセルされる場合は、早めの連絡をお願いします。

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。

CPAPの使用状況に関係なく月1回受診してください。
 月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をすることがありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
 いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836

岐阜県大垣市大井2-44-2

Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839

予約専用Tel 0584-47-9898

<http://www.murai-clinic.jp>



予約QR