

眠りを検査する

睡眠ポリグラフ検査(PSG検査とは)

終夜睡眠検査とは睡眠と関連しておこる病気を診断するための検査法です。脳波、眼球運動図、筋電図、呼吸活動、心電図、酸素濃度、いびきの音などを睡眠中に連続的に同時記録します。この検査で睡眠の深さの判定、不眠症や過眠症などの睡眠覚醒の有無、睡眠時無呼吸障害、けいれん発作、心臓の異常(不整脈)、足の筋肉のピクピク発作などが解ります。

実際の検査は頭、目、口の周囲、あごの下、胸、おなか、足に電極やバンドをつけます。少しわずらわしいと思いますが痛みは殆どありません。また眠れないのではないかと不安に思われるかもしれませんが、実際はほとんどの人が寝ており検査に支障のある人はまれです。快適に眠れるように睡眠検査室は温度調節が出来ます。

検査は夜の9時ごろから朝の6時ごろまで約8時間行なわれます(準備が一番早い方で午後8時半から始めます)。現在は検査室が8つあり、月・火・水・金曜日の週4日、1日8人が検査を受けています。

この間検査担当者が常時モニターにて観察をします。この検査は検査をする側の時間や労力の負担が大きいため全国でも限られた施設でしか実施されていません。検査にも解析にも時間がかかり、結果の報告には約1週間くらいかかります。

名嘉村クリニック 周辺地図



医療法人HSR 名嘉村クリニック

睡眠リズム障害

朝、爽快に起きれない

夜、遅くまで眠くならない



受付時間

午前 8:30~12:00

午後 1:00~5:00

休診日：土曜午後・日曜・祝日

医療法人HSR 名嘉村クリニック

電話 098-870-6600

FAX 098-870-6604



睡眠障害

睡眠リズム障害 1

知っておきたい 医学知識

心とからだの健康2005-8 <睡眠の役割>と<体内時計>

最近、睡眠リズム障害というものを耳にしましたが、どのような障害なのですか？ また、それを克服する事は可能なのですか？

睡眠リズム障害は不眠や過眠を訴える事の多い睡眠障害のひとつですが、まず睡眠の役割について少し述べてみたいと思います。

<睡眠の役割>

24時間社会と言われる現代ですが、この40年間に日本人の平均睡眠時間は短くなっており、就寝時刻も遅くなっています。これは日本だけではなく世界的にも同じ傾向が見られます。中でも日本人の睡眠は欧米各国に比べ短く、特に16-19歳の睡眠時間はすべての年齢層の中で一番減少しています。これまで睡眠は脳や身体の活動を抑え、日中の疲れを癒す、休止の状態と考えられてきましたが、この50年の研究で睡眠中にも起きている時以上に脳血流が増えている部分があり、睡眠の深さや時間によって成長ホルモンや副腎皮質刺激ホルモンなどの分泌が増加することがわかり睡眠は成長を促進し免疫力を高め、傷の修復などさまざまな働きをすることがわかってきました。例えば成長ホルモンは睡眠後すぐに活発に産生され一日の中で一番濃度が高くなります。寝る子は育つといわれますが、まさに成長ホルモンと睡眠の関係を表している言葉だと思えます。また睡眠をしっかりすることで細胞を活性化させ、抵抗力（免疫力）が付き、ストレスに強くなり、風邪にかかりにくくします。逆に睡眠が取れないと感情が不安定になり、イライラや不安、自律神経失調状態、嘔気、血圧上昇、動悸などが起こってきます。米国のある小学校で生徒を夜9時には寝かせるように親を指導したところ子供たちが落ち着きけんかや問題行動が劇的に減ったとしています。日本でも百ます計算で有名な岡山の小学校で睡眠を充分にとっている子ほど成績が良い傾向があるとしています。睡眠は記憶力も増強します。健康な心と体を保つためには食事や運動と同様に睡眠も極めて大切なことがわかります。従来睡眠不足は睡眠時間が短いことだけでとらえられていましたが質も重要であり睡眠時無呼吸症候群やこれから述べる睡眠リズム障害も質を障害することにより睡眠の持つ大切な役割を損なっているのです。

<体内時計>

人間はなんら制約がなく時刻や季節がわからない状態でも周期的に寝たり起きたりします。この睡眠覚醒のリズムは脳の視交叉上核に時計の役割をする機能があるため体内時計とか生物時計といわれています。体内時計は温度、季節、食事、運動、加齢、精神状態、疾病などいろいろな因子で影響を受けますが最も重要なのは昼夜の変化つまり光と出勤や登校時間などの社会生活上の制約です。人間は本来25時間周期だとされていますが社会は地球の自転にあわせて24時間周期で動いておりこのおよそ1日の周期を概日リズムといいほとんどの人がこの周期に適応して問題なく生活しています。しかし中には体内時計の調整能力が不十分で普通の社会生活に支障をきたす場合があります。寝るべき時間に眠れず起きて活動すべき時期には眠気が強く仕事や就学が困難となるわけです。このような状態が長い期間持続することを睡眠リズム障害あるいは概日リズム睡眠障害といいます。交代性勤務や海外への時差飛行でも時差ぼけなど概日リズム障害は起こりますがこの場合は一過性で時間がたつとほとんどの場合適応できます。睡眠リズム障害と不眠症の違いはリズム障害では社会生活のスケジュールに無理に合わせず自分のリズムで寝起きすれば目覚めは悪くないという点です。また不眠症は睡眠薬がかなり効果がありますがリズム障害では効果がないだけでなくかえって昼の眠気を悪化させることもあります。

睡眠障害

睡眠リズム障害 2

知っておきたい 医学知識

心とからだの健康2005-8 <睡眠リズム障害の種類><どういうときにリズム障害を疑うか><不登校との関係>

<睡眠リズム障害の種類>

睡眠周期は年齢や加齢でも影響されます。新生児は繰り返し寝ることにより16時間以上睡眠をとり、学童期では概ね9時から10時ごろには寝るようになり、成人では11時ごろには寝て7時ごろには起床し、老年になるに従い早寝早起き傾向となり夜間睡眠は短く浅く中途覚醒が増え、昼はうたた寝を繰り返す傾向があります。リズム障害ではこのような自然な睡眠パターンが障害されます。

睡眠相後退症候群：極端な遅寝遅起きで、例えば、努力しても午前4時ごろにならないと眠れず、12時ごろにならないと起きられないために学校・仕事に行けなくなります。1000人に1人の割合で認められます。

睡眠相前進症候群：極端な早寝早起きの状態：高齢者に多くみられます。

非24時間睡眠覚醒症候群：寝る時刻が毎日1-2時間ずつ遅れていきます。睡眠時間が夜間に一致していると問題なく日常生活を送れますが、睡眠時間が日にずれ込むと、日常生活が困難になります。全盲などの視覚障害者で高率にみられ、また統合失調症や人格障害、脳に障害のある人にもみられますが、これらの病気がまったくない人にもみられます。

不規則睡眠覚醒パターン：新生児の睡眠パターンのように一日数回寝ますが、時間帯が決まっていません。痴呆老人や寝たきりの人や先天性の脳障害児などで起こることがあります。

思春期に問題になりやすいリズム障害としては、睡眠相後退症候群、非24時間睡眠覚醒症候群があります。

<どういうときにリズム障害を疑うか>

思春期以降に、寝つきが悪くなり、朝起きづらくなった。無理して起きると眠気、倦怠感、めまい、頭痛、嘔気、腹痛などがあり、遅刻や欠席を繰り返すようになった。このような場合にはリズム障害の可能性がります。リズム障害は神経症（うつ状態）や人格障害などの精神疾患でも起こることもありますので注意が必要です。しかし友達との約束や見たいテレビなどのときにはしっかり起きられるような場合には、リズム障害の疑いは低くなります。

<不登校とリズム障害の関係>

不登校の生徒の約6~8割にリズム障害がみられるといわれています。不登校が原因でリズム障害になる場合と、リズム障害が原因で不登校になる場合があります。リズム障害がある時期に家庭内暴力の頻度が高くなるともいわれています。不登校になるとなぜリズム障害がおきやすいかというと、人との関わりが希薄になる、日照時間、規則正しい食事など体内時計を合わせてくれるペースメーカーが作動する機会が少なくなることが関係しているのではないかとされています。一旦リズム障害が起こると学校や仕事など普段の生活に支障を来すため、休みや遅刻が多くなり、周囲の目も気になり、なぜ、おきられないのだろうかと自己否定する傾向が出てきてうつ状態になることもあります。このように不登校には睡眠リズム障害だけではなく家庭内、社会的、精神的な問題などが複雑に絡み合っており診断は必ずしも容易ではありません。