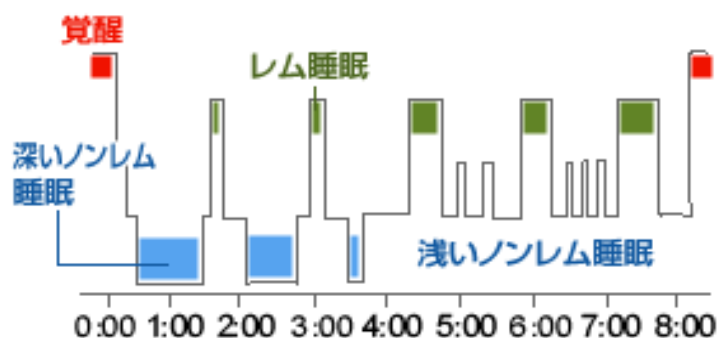


10月半ば頃から急に気温が下がり、風邪が流行ってきています。また日中と朝晩での気温の変化もあり体調を崩す方もいるようですので、温かくし、手洗い・うがいなどこまめに行い、予防しましょう。

さて、今回のSASの音では『**レム睡眠行動障害 (RBD:Rapid eye movement sleep Behavior Disorder)**』という睡眠障害についてご説明します。

「睡眠中に生じる望ましくない状態」は睡眠時随伴症と呼ばれています。睡眠時随伴症では、児童期で見られる「寝ぼけ」(睡眠時遊行症)や「夜尿症」(睡眠時遺尿症)などが有名です。一方、50歳以後の男性に多い疾患に睡眠時随伴症である「レム睡眠行動障害 (RBD)」があります。

この疾患を説明する前にヒトの睡眠構築について少しお話しをします。(皆様もご経験があると思いますが)睡眠ポリグラフ検査(PSG検査)を受けると、右の図の様な睡眠段階がわかります。睡眠は、睡眠中に急速な眼球運動を伴う「**レム睡眠 (Rapid Eye Movement Sleep)**」とゆっくり目が動いている「**ノンレム睡眠**」とに区別されます。



通常の睡眠では、このノンレム睡眠とレム睡眠が一つの単位(睡眠単位)を形成し 80-120分(平均の睡眠単位は90分)ごとに、1晩で3-5回繰り返されています。

夢を見るのはレム睡眠ですが、このレム睡眠では手足の筋肉は緩んで力が入らないような神経の仕組みが働いています。従って、健康な方では夢をみても夢の通りに行動することはありません。ところが、その夢で見たことと同じ行動をする病気があることがわかってきました。この病気がRBDです。パーキンソン病やレビー小体型認知症などとの関連がある場合もありますが、原因不明の特発性RBDが最も多いようです。



RBDは医療関係者の中でも疾患概念が十分に浸透していないため、単なる寝ぼけやストレスとして片付けられたり、せん妄や認知症などと誤診されているケースも少なくなく、有病率は不明です。

医療従事者とその家族(7954例)を対象とした検討(久留米大学精神神経科, 2000年)では、男性0.6%、女性0.4%と報告されていますが潜在患者数は少なくないといわれています。

RBDの症状として、夢の中で何かに追いかけられたり、けんかをしたりなど頻繁に暴力的な夢をみるようになります。数カ月から1年が経つころになると、徐々に睡眠中に大声を出したり、時には暴力まで振るうようになることもあります。診断の確定には睡眠ポリグラフ検査で、本来筋肉がもっとも弛緩しているREM期に筋活動が見られることを証明することが重要です。



治療は、患者と家族の方へ病態を理解して頂くと共に、行動異常が起こった際にけがをしないように寝室環境を整備することが大切です。また薬物として、ベンゾジアゼピン系(クロナゼパム)を使用することがあります。周囲に上記のような行動を起こし、困られている方がおられましたら一度ご相談下さい。

～当院で最近経験した症例～

50歳代女性。睡眠中に隣の家族を叩こうとしたり、壁に顔面をぶついたり、さらには階段から落ちたりしたために、ご家族が悩まれてかかりつけの医院で相談されました。その後、当院睡眠外来へ紹介となり、PSG検査を受けられました。SAS自体は大したことはありません

でしたが、REM期に左手のピクピクする動きを認めました。大きな身体の動きは見られませんでした。病歴とPSG検査よりRBDを疑いました。当院ではアテンドPSG検査で一晩中睡眠検査技師が皆様の状態を監視しているため、睡眠中の患者さまの動きも細かに確認できました。この患者さんは現在、当院外来にて投薬加療中です。



SAS診療室からのお願い

- ・CPAPユーザーの方は、**月一度の外来受診**が必要です。受診のない場合は、機器の返却・回収となる場合もありますので、御注意下さい。当院は**予約制**になります。15日までに当月内の御予約がない場合は、受診願いの文書をお送りさせていただくこともありますので、御了承頂き、早めの御予約をお願いします。
- ・診察日には**御使用中のCPAP機器もしくはカード**を忘れず御持参下さい。
- ・当院ホームページ(<http://www.shunkaikai.jp/sleep/>)も是非御覧下さい。
- ・来月の土曜 SAS 外来は **12/8(原田)**、**12/15(吉嶺)**、**12/22(吉嶺)**です。

