



No.61
(H25.11)

社会医療法人春回会 井上病院
住所: 長崎市宝町 6-12
SAS 専用電話: 095-844-1528
睡眠専任技師: 酒井・森・松本・坂口
対応時間: 9:00~17:30

徐々に季節も良くなり、過ごしやすい季節になりましたね。食べ物もより美味しく感じられ、体重が増えたという方もいるのではでしょうか。体調を崩しやすい季節でもありますので体調管理に気をつけましょう。

●過眠を呈する病気●

SAS

睡眠不足

ナルコレプシー

特発性過眠症

反復性過眠症

むずむず脚症候群

周期性四肢運動障害

概日リズム睡眠障害

身体や精神疾患に伴う日中の過眠

薬物・アルコールの副作用

うつ病 など

さて、睡眠時無呼吸症候群は睡眠障害をきたす代表的な疾患ですが、猛烈な睡魔に襲われ、居眠りをしてしまうことにより、学校生活や社会生活、職業的機能が妨げられる様な眠気がでる過眠症という病気があります。睡眠時無呼吸症候群も過眠症状がでることはありますが、過眠を呈する代表的な疾患「ナルコレプシー」についてお話します。

『ナルコレプシー』は居眠り病とも呼ばれており、日中に突然耐え難い激しい眠気に襲われ 1 日に何回も眠ってしまうことが繰り返される病気です。多くは思春期頃に発症し、日本人の有病率は約 600 人に 1 人程と推定されています。主な症状としては日中の耐え難い眠気(10-20 分程度の睡眠でスッキリ目覚

めるが 2-3 時間後また強烈な眠気に襲われる)、喜怒哀楽の感情が強く働いた時に全身あるいは首・膝・腰・頬・顎・まぶたなど筋肉の力が急に抜ける情動脱力発作(例えば嬉しい時や感激した時、驚いた時など)、寝入りばなに本当に体験しているような非常に鮮明で生々しい夢をみる入眠時幻覚、またこのような夢は強い恐怖感や不安感を伴うので逃げようとするが手足が麻痺して動かず、声も出せない状態いわゆる金縛りである睡眠麻痺がおこります。

病歴である程度あたりはつきますが、診断をはっきりさせるためには、睡眠潜時反復検査(MSLT)という特殊な検査が必要です。これは真っ暗の部屋のなかで、何分で眠り、REM 期がどのくらいで出現するかを見る検査です。

治療は、薬物療法(モディオダールやリタリンなど)と生活指導が主流です。きちんと治療を受けることにより随分日常生活が楽になります。

CPAP ユーザーの皆さんの中にも、もし CPAP を装着し十分睡眠時間をとってい



ても眠気が残っていたり、眠気症状が強い方は過眠症の可能性もありますので、気になる方は主治医に御相談下さい。

～当院通院中の方の例～

【20代女性】

中学1年時より日中の突然の睡眠を訴え受診されました。高校入学後には好きな授業や映画、集中しなければならない場面またセンター試験中でも突然寝ていたとのことです。また食事中話が盛り上がった時に突然箸を落とすなど情動脱力発作と考えられる症状や夜間の金縛りも見られており、検査の結果ナルコレプシーと診断されました。その後薬物治療を開始したところ、頭痛や吐き気などの副作用もなく、日中の突然の睡眠も治まり日常生活や学校生活でも支障は認められなくなりました。4年目となった現在では社会人となり仕事をされていますが薬剤によるコントロールは良好で問題なく過ごされており、運転免許証習得の際でも診断書提出により無事取得されました。



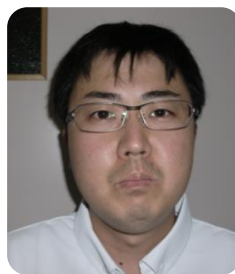
過眠症は世間にあまり知られていないこともあり、授業中・工作中・会議中など大事な場面で居眠りしてしまうと、「怠け者・精神がたるんでいる・夜遊びばかりしている。」など悪いレッテルを貼られてしまうことがあります。きちんと診断と治療を受けるとともに、啓発活動などを通しこのような“過眠症”について社会の中で認識されることが大切です。

★新しいスタッフの紹介★

新任のスタッフが加わりました。

呼吸器内科 Dr. 石藤 智子先生

睡眠専任検査技師 柿田 康一



柿田 康一

11月から睡眠センターに入りました。

まだ半人前ですが1日でも早く、患者様のお役にたてるように頑張ります。

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。
- ・メール配信(メールアドレス: sleepcenter@shunkaikai.jp、QRコード: 右記)
- ・来月の土曜 SAS 外来は **11/2(吉嶺)、11/9(門田)、11/16(原田)** です。
12/7(原田)、12/14(吉嶺)、12/21・12/28(門田)

