

# 自分自身と御家族の「睡眠・覚醒」の問題から生活を見直してみましよう

長崎大学病院 総合診療科 睡眠・覚醒障害外来担当 **近藤 英明**

## Profile

- 1990年長崎大学医学部卒
- 同年長崎大学医学部附属病院第一内科入局
- 1996年より睡眠障害の診療も携わっている
- 2003年より秋田大学医学部精神科で睡眠・覚醒障害診療の研鑽をつむ
- 2007年より済生会長崎病院で睡眠診療を続ける
- 2019年より筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構（IIIS）准教授
- 2020年より茨城県立睡眠医療センター院長
- 2021年より井上病院睡眠センター部長を経て現職



次に列記する症状をこれまで経験したことはありませんか。また、御家族の中にも、症状がある方はいらっしゃいませんか。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> なかなか寝つけない       | <input type="checkbox"/> 睡眠中に息が止まるといわれている |
| <input type="checkbox"/> 夜中、何度も目が覚める     | <input type="checkbox"/> 日中眠くて居眠りしてしまう    |
| <input type="checkbox"/> 早朝に目がさめる        | <input type="checkbox"/> 下肢の不快感のために寝付けない  |
| <input type="checkbox"/> 朝から起きることができない   | <input type="checkbox"/> 夜間、激しく手足を動かしている  |
| <input type="checkbox"/> いびきがうるさいといわれている | <input type="checkbox"/> 寝言がひどい           |

軽い症状を含めると、多くの方がこの中のいくつかの症状を経験されたことがあるでしょう。例えば、いつもの時刻に寝ようとしても、心配事があるとあれこれ考えてしまい「なかなか寝つけない」ことは誰しもあるかと思えます。そのうちにある程度は眠ることができると、十分に眠ることができなくとも、日中の影響は軽く、問題視されることはないかもしれません。しかし、重症となり、何時間も眠ることができず、昼間にかなり影響がでてくると、「眠らせてほしい」と病院を受診されることとなります。病院受診もできないと問題がこじれてしまうこともあります。

上記の問題は、かなりお困りになるか御家族から心配されないと、見過ごされていることがあります。症状で困っていても、「生活習慣の問題」「日常生活では困ってなく、心配する程ではない」と考えられることも多いようです。

この分野の専門外来で診療していると、症状は、随分と前から、場合によっては子どもの頃からはじまっている方もいます。子どもの頃からの症状は「しつけの問題」として捉えられていることも多いようです。病気とすることは受け入れられないかもしれません。しかし、早い時期に対処できると、その後の人生が過ごしやすくなっていたかもしれません。



この分野の問題の中で睡眠不足と眠気の影響は多くの研究成果が報告されています。睡眠不足は、眠気に伴う重大事故はしばしば報告されていました。加えて、睡眠不足は、その人の物事の捉え方・考え方に影響し、その後の行動にも影響します。睡眠不足が蓄積してくると、飲酒後と同程度にパフォーマンスは低下します。また、睡眠不足状態では他人への思いやりが低下することも脳科学で明らかにされています。睡眠不足の影響は他者の関係性や重大事項の選択にも及び、実は知らず知らずのうちに不利益を被っていたかもしれません。

始めにお示した症状は「睡眠・覚醒障害」の代表的な症状です。眠りの問題だけでなく、しっかりと目が覚めているかの覚醒レベルの問題である疾患が、「睡眠・覚醒障害」です。睡眠・覚醒障害の6つの主要疾患群と代表的な病名は表にお示ししています。2019年にWHOで承認された国際疾病分類ICD-11で、やっとこれらの疾患群は一つにまとめられました。睡眠・覚醒障害は、すべての診療科と関連性があると言っても過言ではありません。他の疾患と併存する睡眠・覚醒障害はそれぞれ適切に診療することが大切です。

表. 睡眠・覚醒障害

1	不眠症
2	睡眠関連呼吸障害
	閉塞性睡眠時無呼吸
3	中枢性過眠症
	ナルコレプシー、特発性過眠症
4	概日リズム睡眠・覚醒障害
	睡眠・覚醒相後退障害
5	睡眠時随伴症
	REM睡眠行動障害、睡眠時遊行症
6	睡眠関連運動障害
	むずむず脚症候群

では、睡眠・覚醒障害は何科を受診したらよいでしょう。日本では「内科」や「小児科」など告示できる標榜可能な診療科は決められています。実は標榜可能な診療科として「睡眠科」や「睡眠・覚醒障害科」はいまだに認められていません。そこで専門医療機関では、「睡眠センター」や「睡眠・覚醒障害外来」などの独自に設置できる専門部門で対応しています。但し、お近くに専門医療機関がないこともあり、専門医療機関でも、必ずしもすべての睡眠・覚醒障害に対応できないこともあります。そもそも、この分野の医学教育や実習体制の整備が遅れていることが大きな課題です。

そこで、長崎大学病院では、すべての年齢層のすべての睡眠・覚醒障害患者さんにこの分野の医療を提供することを目標として、2023年4月に総合診療科内に「睡眠・覚醒障害外来」を設置しました。睡眠・覚醒の諸問題を客観的に評価する検査体制を整えて、6月より検査を実施しています。院内の診療体制を確立することで、この分野を担う人材育成のための医学教育や臨床実習

も実現致します。大学病院内外の医科だけでなく歯科とも連携を推進しています。大学病院では直接患者さんからの予約受付をしていませんので、当方の受診を希望される際には、まず、かかりつけやお近くの医療機関の先生を受診して御相談されて、担当の先生から当院の受診予約をお願い致します。

