

むらいクリニック通信

さまざまな睡眠障害

1. 虫が脚を這っているような感覚、レストレスレッグス症候群

むずむず脚症候群とも呼ばれ、安静時に主に下肢に不快な症状を感じる病気です。はっきりした機序は解明されていませんが、鉄欠乏性貧血、末期腎不全、リウマチ、パーキンソン病や妊娠などが原因で発症することもあります。罹患率は人口の2~4%で、女性患者は男性の1.5倍とされています。

2. 夢体験を現実でも行う、レム睡眠行動障害

通常レム睡眠時は筋肉が弛緩し動きません。しかし神経疾患などの原因で、この抑制機能が障害され、夢の中の行動が現実のものとなり現れます。大声で寝言を言ったり、殴る、蹴るなどの激しい動作がみられ、起き上がって歩き回ったり、窓から飛び出して怪我をしたケースも報告されています。



3. 急に起きて叫び出す、夜驚症

睡眠中に突然起き出し、叫び声をあげるなどのパニック様症状を呈する障害です。小児期に最も多くなり、成長とともに頻度は低下します。これは子どもの脳が発達途中であることと、身体的・心理的ストレスが関係しているのではないかとされています。

4. 数日間のほとんどを寝て過ごす、反復性過眠症

俗に「眠り姫病」とも言われる非常に稀な病気です。多くは青年期に発症し、強い眠気を呈する時期が数日間~数週間持続します。自然に回復しますが、不定期で傾眠期が繰り返し出現します。昏睡状態とは異なり、食事や排泄は自分で行いますが、周囲から刺激に対する反応は乏しくなります。

5. 眠れなくなり死にいたる、致死性家族性不眠症

非常に珍しい遺伝性の病気で、世界でも40家系ほどでしか確認されていません。その遺伝子異常によってプリオン蛋白が変化し、脳内に蓄積することで起きます。発症は18~60歳の間に起き、初期症状は一般的な不眠症と同様ですが、最終的にはまったく眠りにつくことが出来なくなり死に至ります。



6. 寝ている最中に爆発音がひびく、頭内爆発音症候群

入眠時、あるいは睡眠中に突然すさまじい爆発音が頭の中で鳴り、目が覚めてしまうものです。時には強い光を伴う場合もあります。原因ははっきりしていませんが、疲れやストレスにより、音を司る脳神経機能の切り替わりが誤作動を起こす事によるものだと考えられています。

上記以外にも睡眠障害は様々なものがあります。睡眠時無呼吸症候群と合併しておこる病気もあります。CPAPを漠然と使用しているのみではなく、定期的な検査も受けましょう。気になる症状がある場合には気軽に医師に相談してください。

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>

むらいクリニック通信

さまざまな睡眠障害

1.虫が脚を這っているような感覚、レストレスレッグス症候群

むずむず脚症候群とも呼ばれ、安静時に主に下肢に不快な症状を感じる病気です。はっきりした機序は解明されていませんが、鉄欠乏性貧血、末期腎不全、リウマチ、パーキンソン病や妊娠などが原因で発症することもあります。罹患率は人口の2~4%で、女性患者は男性の1.5倍とされています。

2.夢体験を現実でも行う、レム睡眠行動障害

通常レム睡眠時は筋肉が弛緩し動きません。しかし神経疾患などの原因で、この抑制機能が障害され、夢の中の行動が現実のものとなり現れます。大声で寝言を言ったり、殴る、蹴るなどの激しい動作がみられ、起き上がって歩き回ったり、窓から飛び出して怪我をしたケースも報告されています。



3.急に起きて叫び出す、夜驚症

睡眠中に突然起き出し、叫び声をあげるなどのパニック様症状を呈する障害です。小児期に最も多くなり、成長とともに頻度は低下します。これは子どもの脳が発達途中であることと、身体的・心理的ストレスが関係しているのではないかとされています。

4.数日間のほとんどを寝て過ごす、反復性過眠症

俗に「眠り姫病」とも言われる非常に稀な病気です。多くは青年期に発症し、強い眠気を呈する時期が数日間~数週間持続します。自然に回復しますが、不定期で傾眠期が繰り返し出現します。昏睡状態とは異なり、食事や排泄は自分で行いますが、周囲から刺激に対する反応は乏しくなります。

5.眠れなくなり死にいたる、致死性家族性不眠症

非常に珍しい遺伝性の病気で、世界でも40家系ほどでしか確認されていません。その遺伝子異常によってプリオン蛋白が変化し、脳内に蓄積することで起きます。発症は18~60歳の間に起き、初期症状は一般的な不眠症と同様ですが、最終的にはまったく眠りにつくことが出来なくなり死に至ります。



6.寝ている最中に爆発音がひびく、頭内爆発音症候群

入眠時、あるいは睡眠中に突然すさまじい爆発音が頭の中で鳴り、目が覚めてしまうものです。時には強い光を伴う場合もあります。原因ははっきりしていませんが、疲れやストレスにより、音を司る脳神経機能の切り替わりが誤作動を起こす事によるものだと考えられています。

上記以外にも睡眠障害は様々なものがあります。睡眠時無呼吸症候群と合併しておこる病気もあります。CPAPを漠然と使用しているのみではなく、定期的な検査も受けましょう。気になる症状がある場合には気軽に医師に相談してください。

*大塚製薬 健康と病気「レストレスレッグス症候群」より
 *厚生労働省 e-ヘルスネットより
 *日本睡眠学会 睡眠異常より
 *難病情報センターより
 *All About 健康・医療 頭内爆発音症候群より

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>