

# 3人グループを作って

- まず話をする順番を決めて。
- 話は一人30秒。
- 30秒テーマについて考える。
- テーマは
- 最近「大笑い」したのは？
- ではまず考える30秒。

# 臨床心理学特講 8

## 「眠りを疎かにしている日本社会」

眠りに関する基礎知識を得たうえで、「ヒトは寝て食べて出して始めて活動できる昼行性の動物である」との当然の事実を確認し、現代日本が抱えている問題のかなりの部分に、我々が動物であることの謙虚さを失い、眠りを疎かにしたことの報いが及んでいることを認識していただければと思います。

そして願わくばこの講義が皆さんの今後の生き方を考える際の一助になれば幸いです。

1	10月2日	オリエンテーション
2	10月9日	眠りの現状
3	10月23日	眠りを眺める
4	10月30日	寝不足では・・・
5	11月6日	眠るのは脳
6	11月13日	眠りと物質
7	11月20日	眠りに影響する要因
8	11月27日	様々な眠り
9	12月4日	睡眠関連病態
10	12月11日	スリープヘルス・睡眠社会学
11	12月18日	Pros/Cons
12	1月8日	四快のすすめ
13	1月22日	まとめと試験

## Take home message 7

様々な眠りがある。

あらためて、あなたが望む眠りとは？

- 短時間で疲れが残らない眠り、朝気持ちがいい眠り、寝だめ、朝スッキリした眠り、途中で妨げられず朝まで快適、心を落ち着かせる眠り、規則正しい眠り、見たい夢を見られる眠り、リラックスできる眠り、

# ストレスに負けない強い子にするために

- 「悪」が見つかったら排除するという価値観を人の命に結び付けて良いのか？ 自立的な判断のために正しい知識を持ちたい、生きているものにはいつかは必ず死は訪れるものである、その流れに逆らって、病気を克服し、長く長く生き続けることにも、言い表せない違和感や気持ちの悪さがある、確実に正常な子供、生まれてくる命が無駄になってしまう、中絶は身勝手というのはきれいごと、しっかりと自分の価値観をもち、物事を判断し、それにより生ずる責任も受け入れなければいけない、日本社会が障がいのある子供を悪い細胞として排除しようとしている、悪い細胞が除かれたことで、その良い細胞が悪いものへと変質したり何らかの不具合をおこさないとも限らない、母は私が生まれる前に一度流産したこともあり、私は私の母と巡り合えたのは奇跡だと感じる、子供をつくるというよりは神様からの授かりものだという考えを改めて持つ必要がある、生まれてくる子供を選んでもいいと思う、技術の発達が命の価値を変える、今は身体的な健康についてのみ着手しているが、脳や心の問題にまで踏み込むようなことになってしまいう不安、価値観が変わればあるいは別の要素が見つければ、それは決して“要らない”となるとは限らない

# 魔女狩り

- 「〇〇〇年前は科学を信じていたんだ」、そんな会話をする時代が来るのではないか？
- 実際今でこそ私たちは科学を信奉しているものの、つい最近まで人類は魔女裁判を真剣に行い、魔女を処刑していたのです。
- 最後の魔女裁判は、オランダが1610年、イギリスが1684年、アメリカが1692年、フランスが1745年、そしてドイツは1772年です。
- 今の我々は2013年に暮らし、 $2013 - 1772 = 241$ 年前の人間とは異なる価値体系にあると言えます。では西暦 $2013 + 241 = 2254$ 年の人類は一体何に価値を見出しているのでしょうか？
- 2254年にも人類は「再現性」に絶対的な価値を与える「現在のレベルの科学」を信奉しているのでしょうか？

スペイン、セゴビアのシンボルである「水道橋」は、街の最も高い所まで水を届けるため、1世紀後半、ローマ帝国時代に建造されました。当時の建造物としては最も保存状態の良いもののひとつです。



接着剤を使わずに20,400個の石のみでできた、全長728m、163ものアーチから成る水道橋は、その大きさと重厚な佇まいで見る者を圧倒します。まさに人類の英知の結晶とも言うべき遺跡のひとつです。

古代ローマ帝国全盛期の人間と比べ、現代の人間が優れているかと問われて、すぐに応えることは難しいと私は感じています。ですからひょっとしたら西暦2254年にも人間がまた魔女裁判を行っている可能性もないわけではありません。考えたいのは今の価値観が永遠不滅のものではあり得ないであろう、ということです。



DEC. 29 1921 11 45 43



# 睡眠中の異常運動

- 寝ぼけ

睡眠前半の覚醒障害、後半の悪夢。  
一晩に繰り返すならてんかんと鑑別を。

- 閉塞性睡眠時無呼吸症候群

頻度は4%前後、気づいてあげて対応を。

- 律動性運動異常

頭振り、頭打ち、身体振り、身体打ち。



## ね 寝ぼけ

10～15%のお子さんが寝ぼけます。寝ついて1～2時間のころや、明け方におきます。

毎日寝ぼける子もいますが、年に数回程度の子もいます。一晩におこる回数はたいてい1回です。なだめようとするとなりに興奮します。

**危険なものを回りから取り除いて、見守ります。**

一晩に何回もおこる場合や、回数が日に日に増える場合にはてんかんの可能性も考えます。

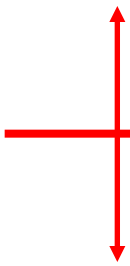
そんな場合には一度専門医に相談しましょう。

## おねしょ

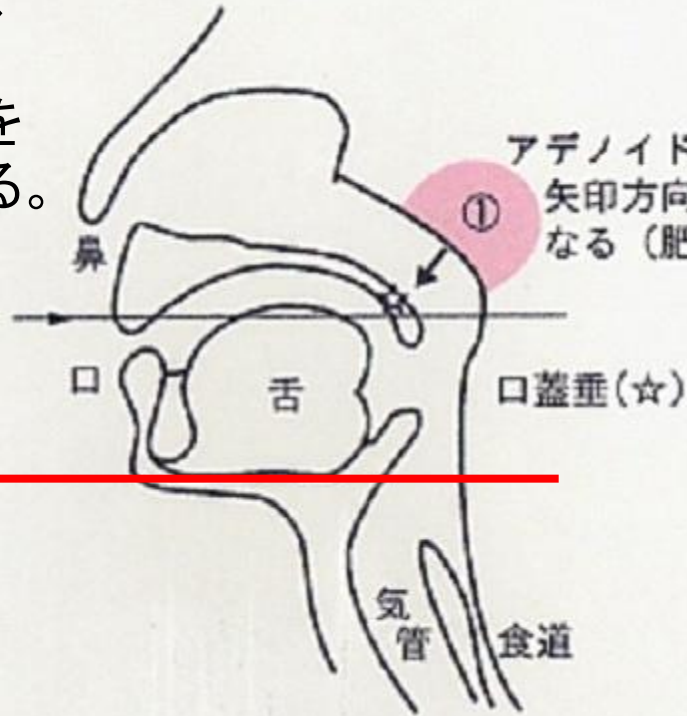
5歳を過ぎても月に2晩以上おもらしをしてしまうと「夜尿症」と診断されます。治療の基本は**おこらず、あせらず**です。しかってもよい結果は期待できません。おおらかに見守りましょう。うまくいった朝には大いにほめてあげましょう。基本的には自然になおっていきます。

アデノイド、  
扁桃腺、  
舌の隙間を  
空気が通る。

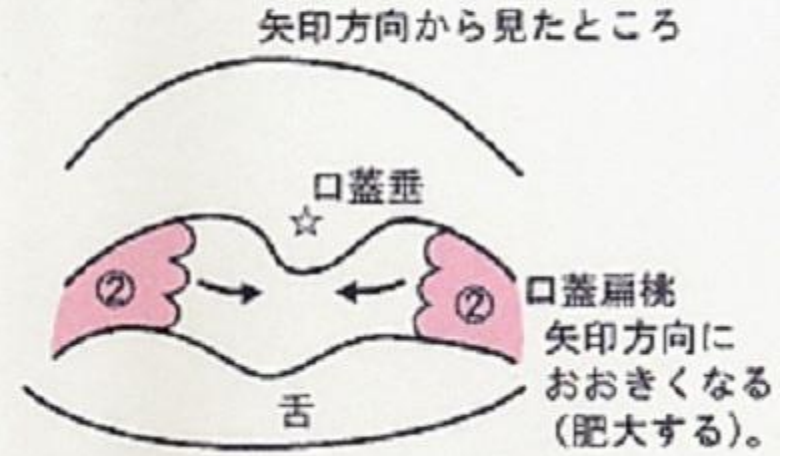
上気道



下気道



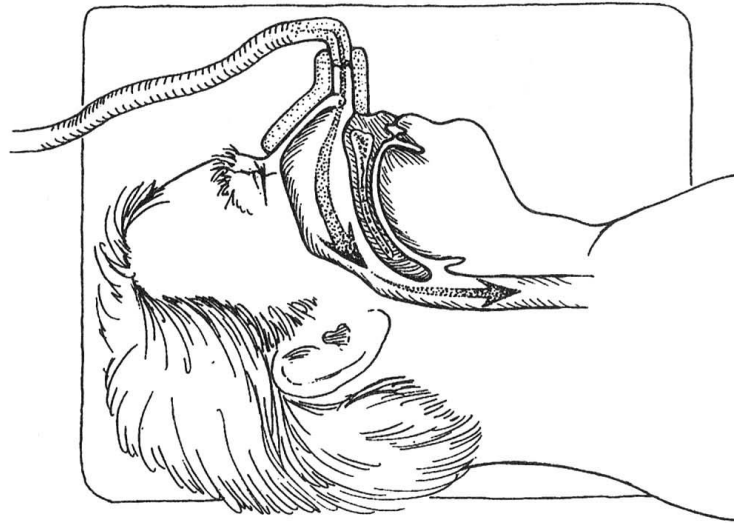
アデノイド(咽頭扁桃)  
矢印方向に大きくなる(肥大する)。



口蓋扁桃  
矢印方向におおきくなる(肥大する)。

気管支軟骨があり、土管のようなしっかりとした作り。





CPAP treatment



# 睡眠中の異常運動

- 寝ぼけ

睡眠前半の覚醒障害、後半の悪夢。  
一晩に繰り返すならてんかんとの鑑別を。

- 閉塞性睡眠時無呼吸症候群

頻度は4%前後、気づいてあげて対応を。

- 律動性運動異常

頭振り、頭打ち、身体振り、身体打ち。

- レム睡眠行動異常

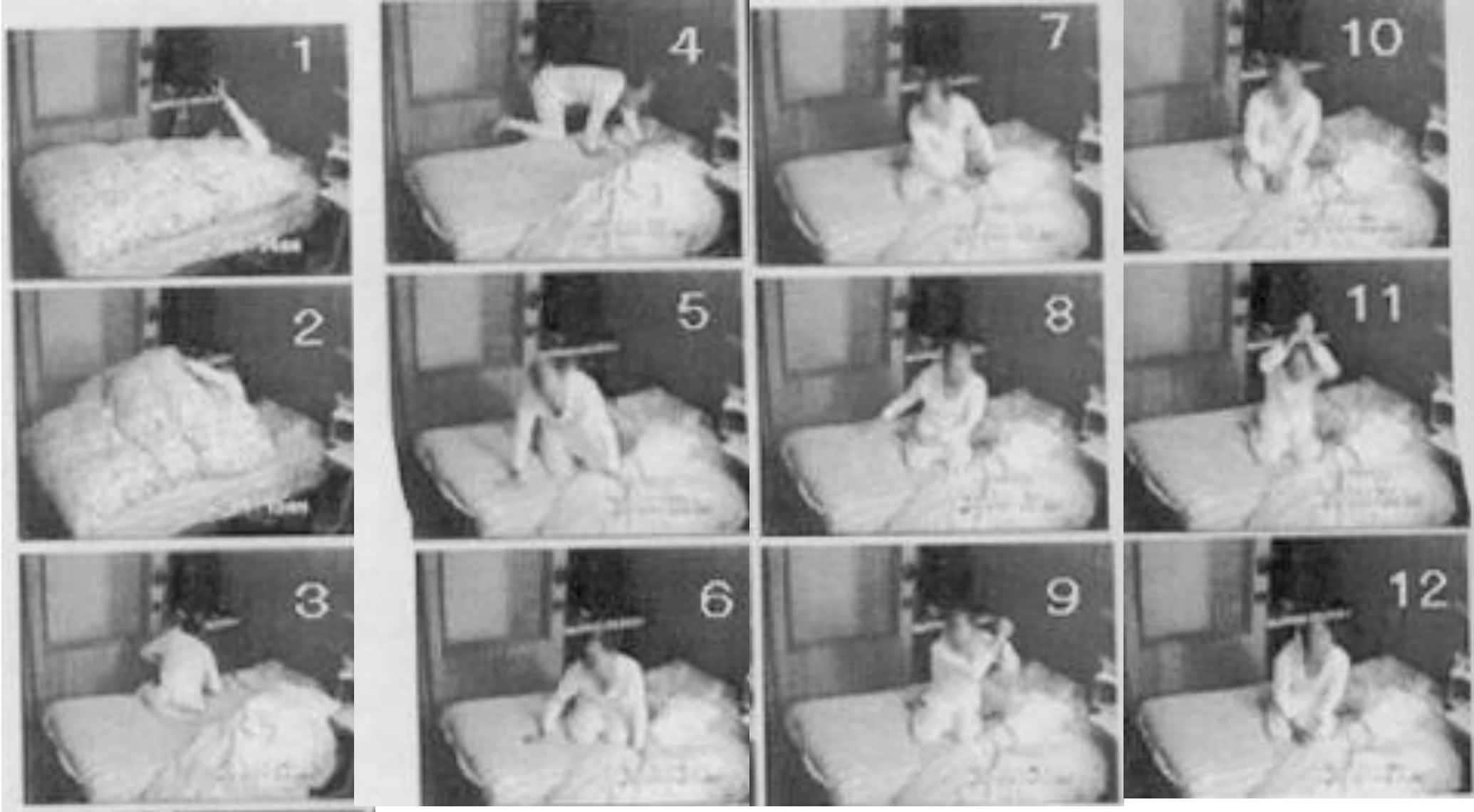
壁や bed partner を殴る、蹴る。

# ヒトの状態 (State)

## 脳波、眼球運動、筋活動で定義

			脳波	眼球運動	筋活動
覚醒	活発		$\beta$ 波	急速・穏徐	活発
	安静		$\alpha$ 波	急速・穏徐	活発
睡眠	レム睡眠		低振幅	急速	消失
	ノンレム睡眠	睡眠段階 1	$\alpha$ 波が50%以下	穏徐	活発
		睡眠段階 2	紡錘波	なし	やや低下
		睡眠段階 3	高振幅徐波が 20%以上	なし	低下
		睡眠段階 4	高振幅徐波が 50%以上	なし	かなり低下





患者は覚醒後に、夢のなかで曲者が出てきたので、追っていき刀を抜いて闘っていたと述べた。

# rem sleep behavior disorder youtube

- <http://www.youtube.com/watch?v=rFXYRQ9xPUA>
- <http://www.youtube.com/watch?v=0JI1SMK6iEw>

1CH

# 睡眠中の異常運動

- **寝ぼけ**

睡眠前半の覚醒障害、後半の悪夢。  
一晩に繰り返すならてんかんと鑑別を。

- **閉塞性睡眠時無呼吸症候群**

頻度は4%前後、気づいてあげて対応を。

- **律動性運動異常**

頭振り、頭打ち、身体振り、身体打ち。

- **レム睡眠行動異常**

壁や bed partner を殴る、蹴る。

- **レストレスレッグズ症候群**

頻度は2%前後、主として足に不快感

# Restless legs syndrome

## レストレスレッグズ症候群

### むずむず足症候群

- 下肢中心に四肢に不快な感覚が生じ、じっとしていると増強するので、患者さんはこれを軽減させるために異常感覚部位をこすり合わせたり、たたいたり、あるいは歩き回ったりする。主に膝と足首の間に異常感覚が生じる。この異常感覚は比較的深部に生じ、**異常感覚が生じている部位を動かす方が楽になる**という。患者さんの多くは寝床の中で足を動かし続け、場合によっては立ち上がって歩き回る。つまり夜間の不眠が本症では大きな問題となる。
- 小児では症状の把握が重要。表現が稚拙な幼少児や発達障害児(者)の場合適切な訴えができず、「**騒いで寝つかない**」と捉えられがち。具体的な訴えとしては、「**足の中が痒い**」「**足がムズムズする**」「**足、背中、首を誰かにさわられている**」「**足の指の間に芋虫が歩いている感じ**」「**足がもにやもにやする**」等がある。診断に際してはビデオ等も有効活用したい。本症は家族集積性が高い。
- 治療では就床前、発作時のマッサージのほか、増悪因子を避けることが重要である。血清フェリチン50ng/mL以下では**鉄剤**が効果的とされている。薬剤は、本邦ではクロナゼパムが多用され、その後の選択薬として**ドーパミンアゴニスト(Pramipexole)**、ついでオピオイドアゴニストが選択される。なお最近本邦でも発売になった抗痙攣剤であるgabapentinも効果を示すという。

# 睡眠中の異常運動

- **寝ぼけ**

睡眠前半の覚醒障害、後半の悪夢。  
一晩に繰り返すならてんかんと鑑別を。

- **閉塞性睡眠時無呼吸症候群**

頻度は4%前後、気づいてあげて対応を。

- **律動性運動異常**

頭振り、頭打ち、身体振り、身体打ち。

- **レム睡眠行動異常**

壁や bed partner を殴る、蹴る。

- **レストレスレッグズ症候群**

頻度は2%前後、主として足に不快感

# 睡眠中の異常運動

- **寝ぼけ**  
睡眠前半の覚醒障害、後半の悪夢。  
一晩に繰り返すならてんかんとの鑑別を。
- **閉塞性睡眠時無呼吸症候群**  
頻度は4%前後、気づいてあげて対応を。
- **律動性運動異常**  
頭振り、頭打ち、身体振り、身体打ち。
- **レム睡眠行動異常**  
壁や bed partner を殴る、蹴る。
- **レストレスレッグズ症候群**  
頻度は2%前後、主として足に不快感
- **ナルコレプシー**  
頻度は600-2000人に1人、睡眠発作、脱力発作

# Movies, narcolepsy

- <http://med.stanford.edu/psychiatry/narcolepsy/movies/index.html>



# ナルコレプシー

- ナルコレプシーは①日中の耐え難い眠気、②強い情動(喜びや驚き)で誘発される脱力発作(カタプレキシー)、③入眠時幻覚、④入眠麻痺、を主徴とする。
- 覚醒作用、摂食促進作用を有するペプチドであるオレキシンの髄液中の濃度が特に情動脱力発作を伴う例で低下している場合が多い(武村ら2007)。
- ヒトのナルコレプシーの死後脳において、オレキシン含有細胞の減少が報告された(Thannickalら, 2000)。すなわち大多数のヒトナルコレプシーにおいては、オレキシン含有細胞の後天的な脱落が病態に関連している可能性が、現在指摘されている。

- ・昼間の眠気を主訴に筆者のもとに来院したのは14歳。
- ・小学校3年生になる春休みから突然、夜きちんと寝ていても昼間に眠くなるようになったとのことであった。小学校2年以前は昼寝はまったくしなかったが、3年以降は学校で眠り、帰宅後眠り、夕飯後も眠っていた。その頃から大笑いのあと力が抜けて「へろっ」となったり、はしゃぐと横になって「くねくね」したという。
- ・最近次第に眠気の程度は改善するとともに自己調節ができるようになり、運動前に眠ることで運動中の眠気軽減を実現できている。
- ・しかし自転車をこいでいても眠くなることは最近もあるという。
- ・中学3年の現在学校では5－6時間目に30分ほど眠り、サッカー一部活動(フォワード)をこなしている。帰宅後1時間眠り、就床は0時過ぎで寝つきはよくなく、夜中に2－3度起き、起床は730、午前中も授業中30分ほど居眠りするという。
- ・居眠りの時にはよく夢を見るという。脳波では入眠時レム睡眠を認め、頭部MRIに異常はなかったが、髄液オレキシン濃度は感度以下。ナルコレプシーと診断しリタリンで治療を開始した。

# 13歳、女子、授業中に良く寝てしまう

- 身長161cm体重90kgと肥満があり、当初睡眠時無呼吸症候群を疑われて他院で終夜睡眠ポリグラフィーも施行されたが、睡眠時無呼吸症候群は否定された。入眠時レム睡眠も認めていない。3、5、6時間目によく眠くなり、試験中にも寝てしまったとのことで、ご本人も授業中に眠くなるのを抑えたい、と強く希望しての外来受診であった。身体所見では肥満以外に問題はなく、血圧も正常であった。
- 朝は630に起床、朝食をとり、7時には家を出る。自転車、電車、バスを乗り継いで8時には学校に到着する。週2回は塾、1回はクラブ活動がある。0時就床を目指しているが、実際には就床後も携帯電話をかなりの時間操作している。これまでの経験からご本人が自ら、8時間寝ると大丈夫、早く寝ると起きていられる、とおっしゃっており、睡眠不足症候群を疑った。
- 0時就寝を目指すとは言うものの、実行できず、学校で校則に反して使用していた携帯電話を取り上げられた後、昼間の眠気は消失した。不適切な睡眠衛生による不眠がもたらした睡眠不足症候群と考えた。

# 過剰なメディア接触 (含む携帯電話)の問題点

- 依存性
- 犯罪(性犯罪、ドラッグの売買に不可欠、いじめ等)
- 奪うもの
  - 眠り(生体時計への悪影響、メラトニン分泌抑制、  
交感神経系の興奮)、運動、活動、  
face to face の対人関係(生身の人間との接触)、  
他者の時間等

The *International*  
Classification of  
SLEEP DISORDERS

- I. Insomnias
- II. Sleep Related Breathing Disorders
- III. Hypersomnias of Central Origin Not Due to a Circadian Rhythm Sleep Disorder, Sleep Related Breathing Disorder, or Other Cause of Disturbed Nocturnal Sleep
- IV. Circadian Rhythm Sleep Disorders
- V. Parasomnias
- VI. Sleep Related Movement Disorders
- VII. Isolated Symptoms, Apparently Normal Variants, and Unresolved Issues
- VIII. Other Sleep Disorders

Second Edition

Diagnostic & Coding Manual

American Academy of Sleep Medicine

2005

- 1. 不眠(日本の中高生) : 23%
- 2. 睡眠呼吸異常症  
閉塞性睡眠時無呼吸症候群 : 2.2 - 4.8%
- 3. 中枢起源の過眠症  
ナルコレプシー : 0.03%  
過眠 : 14.9%
- 4. 概日リズム睡眠障害  
睡眠相後退症候群 : 0.1 - 0.4%
- 5. 睡眠随伴症  
睡眠時遺尿症(18歳) : 1 - 2%  
睡眠時驚愕症 : 1 - 6%
- 6. 睡眠関連運動異常症  
レストレスレッグズ症候群 : 1%  
周期性四肢運動異常症 : 7.1%

土井由利子「睡眠障害の疫学」  
(南山堂 治療vo.89 2007年1月 臨時増刊)  
を一部改変

# では対策は？

- スリープヘルス; 快眠への6原則
- 朝の光を浴びること
- 昼間に活動すること
- 夜は暗いところで休むこと
- 規則的な食事をとること
- 規則的に排泄すること
- 眠気を阻害する嗜好品(カフェイン、アルコール、ニコチン)、過剰なメディア接触を避けること

「眠れません」  
「では睡眠薬を」  
から「では1日の  
様子を伺わせて  
ください。」に。

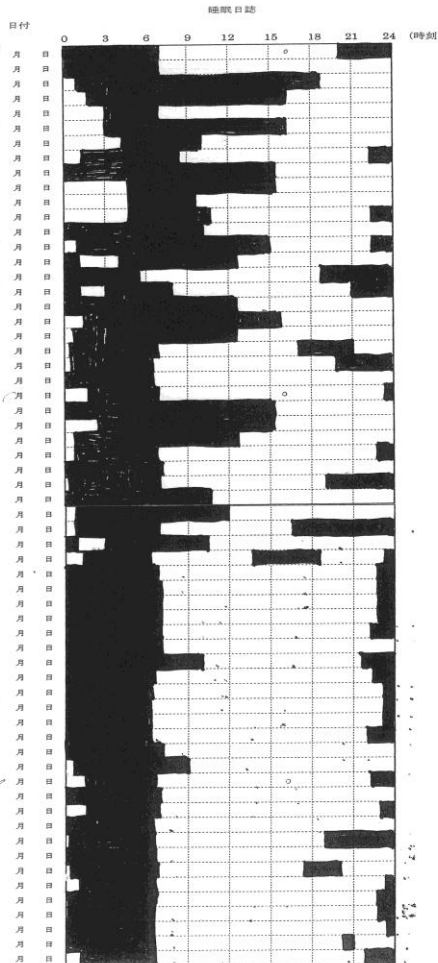
# 17歳、男子 朝起きることができない

高校2年になったばかりの4月に「朝起きることができない」を主訴に外来を受診。

高1の秋から特にきっかけなく朝起きることが難しくなった。

0時に就床し、20時間寝ることもあった。

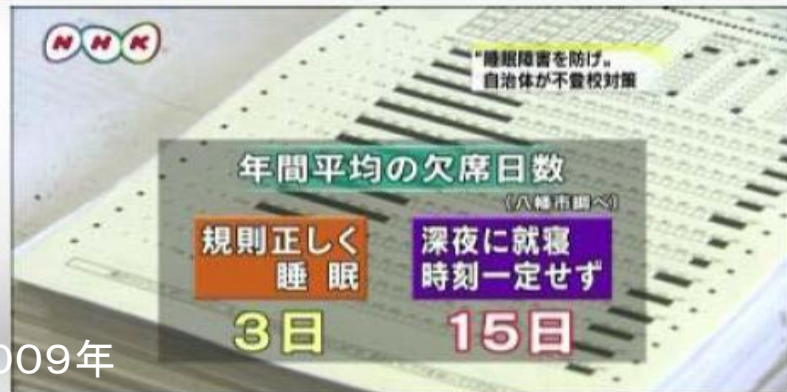
夜中に食事を2度取ることもあるという。



- ← 睡眠表をつけていただいたところ、生活リズムは不規則で、0時前の時間帯は起きていることが多かった。
- ・不適切な睡眠衛生の可能性を考え、時間をかけて説明をした。
- ・その結果、朝食と夕食の規則性を心がけ、パソコンを夜はやらないようにし、早く寝るようにした。
- ・そして早く寝ると朝起きることができると実感した。
- ・ただ週末や試験後には朝寝坊や早寝で睡眠不足を取り返している。
- ・比較的必要な睡眠時間が多い方での不適切な睡眠衛生と考えた。
- ← 二学期はじめに多少乱れた生活習慣も大きな乱れとはならず、12月になっても0時前に寝るように心がけ、朝は630-700に自分で起きている。
- ← 外来での受け答えの中では明らかにできなかった不適切な睡眠衛生につながる生活習慣(夜間のパソコン等)に自ら気づき、生活リズムの乱れを最小限に食い止めることができた。

← 外来受診日

## 不登校対策に“睡眠”指導



動画形式を変更する

12月10日 5時47分

いわゆる「不登校」の小中学生は、昨年度12万人余りに上り、ここ数年一向に減る兆しを見せていませんが、その原因として、最近注目されているのが朝起きられずに学校に行けなくなる「睡眠障害」です。各地の自治体では、不登校への対策の一つとして、子どもに規則正しい睡眠の習慣を付けさせる取り組みが始まっています。

# 朝起きることができない！

# 原因は不適切な睡眠衛生

# SHP/Tの普及を (Sleep Health Practice/Treatment)！

文部科学省によりますと、学校に「行けない」「行きたくない」という理由で年間に30日以上学校を休む「不登校」の小中学生は、昨年度12万6800人余りで6年連続で12万人を超えました。その原因として最近注目されているのが、朝起きられずに学校に行けなくなる「睡眠障害」で、受験勉強をしたり、パソコンや携帯電話を長時間使ったりすることで、子どもたちの生活が「夜型」に移行していることが背景にあると指摘されています。このため各地の自治体では、不登校への対策の一つとして子どもに規則正しい睡眠の習慣を付けさせる取り組みが始まっています。京都府八幡市でも去年から始めました。八幡市が行っているのは、児童・生徒に専用の調査票を配って、夜寝た時間と朝起きた時間を帯グラフにして書き込ませ、毎日の睡眠時間や睡眠のリズムを確認させるものです。年に2回、それぞれ2週間ずつこの作業を行って、子どもた

## 睡眠日誌を手掛かりに対策を考えている！

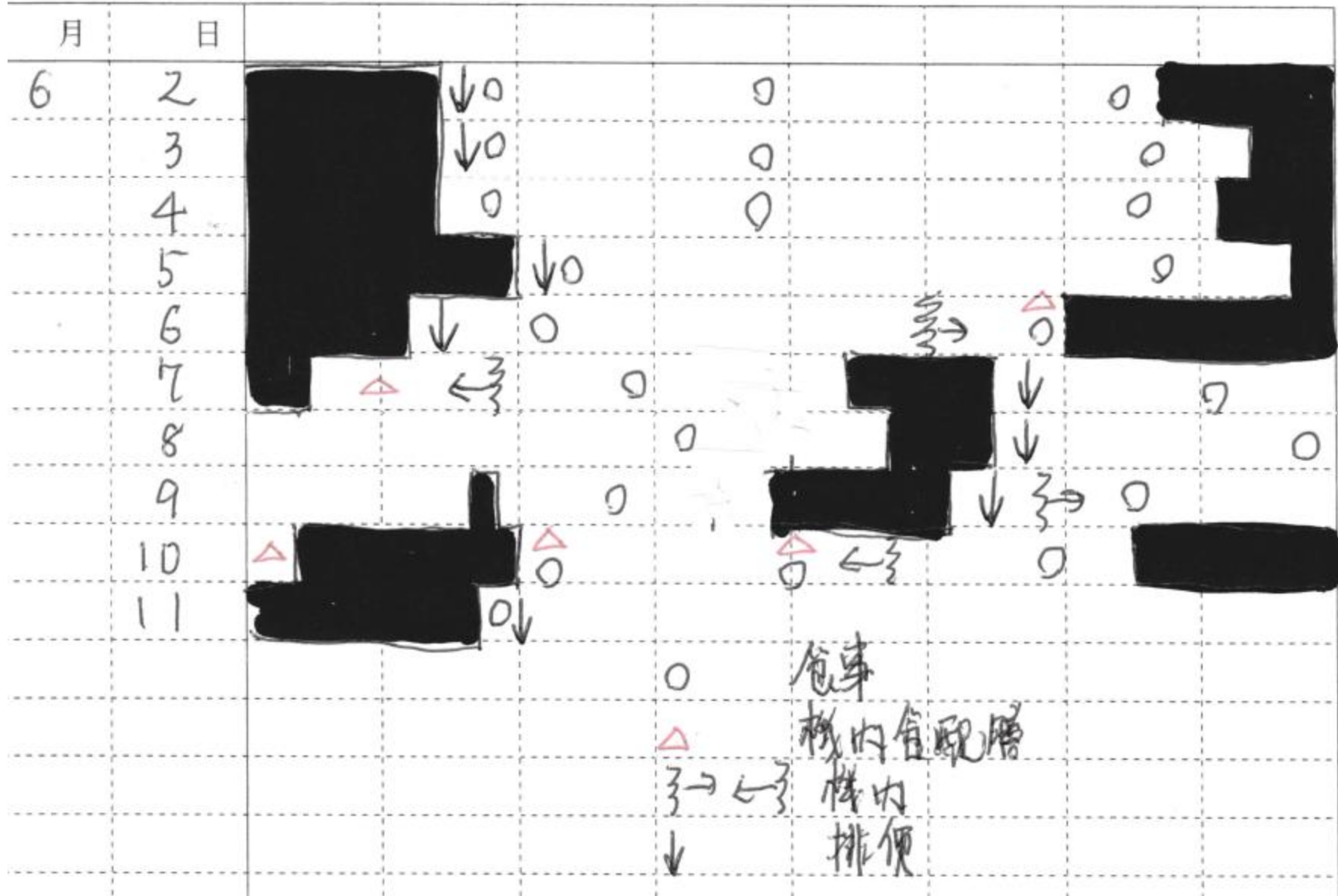
ちの睡眠の状況を調べるとともに、保護者にも調査結果を伝え、家庭と学校が連携して規則正しい睡眠の習慣を付けさせるようにしています。八幡市のこれまでの調査では、毎日規則正しく睡眠を取っている子どもは年間の平均の欠席日数が「3日」だったのに対し、深夜の就寝が目立ったり、寝る時間や起きる時間が一定しない子どもの欠席日数は「15日」だったということで、睡眠の取り方によって欠席日数に大きな差が出ていることがわかります。八幡市教育委員会の山下信之指導主事は「不登校と言えば、“心の問題”だと言われてきたが、それだけで不登校に対応するには限界がきていると思う。不登校の子どもは睡眠の取り方がおかしく、それを規則正しくするよう早めに手を打つことで不登校を防げると思う」と話しています。



- ・時差型は、少なくとも2時間以上時差のある地域をジェット航空機で急激に移動した際に生じる心身の不調状態を言う。
- ・睡眠 - 覚醒リズムに乱れが表れることに加え、身体的な能力が低下し、だるさや疲労感が生じ、集中困難、思考力低下、胃腸症状も出現する。
- ・障害の程度には個人差も大きいのですが、飛行の方向による影響が大で、通常東へ向かうほうが西へ向かうよりも症状が強く出現する。これは東方飛行では1日が短くなり、リズムを同調させるには、周期が24時間よりも長い生体時計を通常の24時間よりもさらに短くさせなければ、現地時間に同調できないことによる。
- ・東方飛行では1日が短くなるとはどういうことかと言えば、たとえばシンガポールから日本に飛行するとします。これは東方飛行です。時差は2時間、飛行時間は8時間とします。シンガポール出発を10時としますとこのとき日本は12時です。日本到着時、シンガポール時刻は18時ですが、日本は20時です。つまり私はこの日を22時間で過ごさなければならないわけです。
- ・周期が24時間よりも長い生体時計は周期を延ばすことは比較的容易で、通常夜ふかしと朝寝坊は楽にできるのです。このために周期を延ばして現地時間に同調させる西方飛行では、同調が容易にできます。

時刻

0 3 6 9 12 15 18 21 24



# 50歳のキャリアーウーマン。 眠れない、と外来受診

- 外資系企業に長年勤務されています。
- 仕事が終わるとジムに向かいます。調子に乗ると23時頃まで複数レッスンをこなすこともあるそうです。
- 23時まで身体を動かしては交感神経系優位の状態がその後も続きます。「もう少し早めに運動を止められた方がお休みになりやすいかもしれませんね」とお伝えしました。

# 47歳 男性 一流企業ビジネスマン

- 主訴：昼間にひどい眠気に襲われる。(11時頃、15-16時)
- 奥様がいびきと無呼吸に4-5年前から気づく。
- 無呼吸は『一晩に50回ほど』と奥様。
- 最近体重が増加。
- 居眠り運転事故はない。
- 起床530-6時。
- 目覚めは良くないが、頭痛・気分不快はない。
- 朝食はとる。
- 通勤1時間。
- デスクワーク中心。
- 昼は外食。
- 退社20-21時。
- 退社時にそば等を食べる。
- 22時過ぎの帰宅後、サラダ、豆腐、納豆等を食べる。
- 就床は0時過ぎ。

# Sleep disorder をなんと訳しますか？

- Sleep disorder には

「眠れない」病気ばかりではなく

「眠ってしまう」病気も含まれましたね。

- 睡眠障害 では 眠りにくい病気、という印象。
- 眠りにくい病気は なんと訳しますか？

sleep disturbance でしょう。

- 不適切な睡眠衛生は、sleep disorders ですが、人という動物の生理を考えれば正常の反応であり、病気ではないかもしれませぬ。でもでは病気とは？

# イソップ寓話 ウサギとカメ の教訓は？

- ある時、ウサギに歩みの鈍さをバカにされたカメは、山のふもとまでかけっこの勝負を挑んだ。
- かけっこを始めると予想通りウサギはどんどん先へ行き、とうとうカメが見えなくなってしまった。
- ウサギは少しカメを待とうと余裕綽々で居眠りを始めた。
- その間にカメは着実に進み、ウサギが目を覚ましたとき見たものは、山のふもとのゴールで大喜びをするカメの姿であった。

2013年のテーマは？

コンビニ等の24時間営業  
賛成か反対か

**グループ1ー3; 賛成の立場**

**グループ4ー6; 反対の立場**