

元気で医い

思春期の睡眠障害

抑えられない居眠り



福井大病院
子どもものこころ診療部

野路恵里佳医師

■昼間の眠気の自己評価 (日本語版エプワース眠気尺度)

| 10点以上で病的な眠気 | |
|--|------------------------------|
| 以下の状況が実際になくても、その状況になればどうなるか想像してお答えください | |
| ・うとうとする可能性はほとんどない | 0 |
| ・うとうとする可能性は少しある | 1 |
| ・うとうとする可能性は半々くらい | 2 |
| ・うとうとする可能性が高い | 3 |
| 問1 | 座って何かを読んでいるとき (新聞、雑誌、本、書類など) |
| 問2 | 座ってテレビを見ているとき |
| 問3 | 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき |
| 問4 | 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき |
| 問5 | 午後に横になって休憩を取っているとき |
| 問6 | 座って人と話をしているとき |
| 問7 | 昼食後(飲酒なし)静かに座っているとき |
| 問8 | 座って手紙や書類を書いているとき |

睡眠障害と聞くと、大人の病気が思われる方も多いと思います。が、中高生や大学生でも睡眠障害で悩んでいる人は多いのではないのでしょうか。

授業中居眠りしてしまつても睡眠障害の一つです。理由として多いのは、やはり睡眠不足です。部活や宿題で忙しく、テレビやゲーム、タブレットをしていて、いつの間にか目をまたいでしまい、授業中にウトウト…。そのような人には睡眠時間の確保が第一です。

しかし、中にはしっかりと睡眠をとっているにもかかわらず、日中極度の眠気に襲われて授業中に居眠りしてしまう人がいます。その中に「ナルコレプシー」が潜んでいる可能性があります。

ナルコレプシーという言葉は初めて聞いた方も多いと思いますが、この病気が思春期に発症することが多く、原因はまだ分かっていません。以下の四つの特徴があるので順に見ていきたいと思います。

まず一つ目の特徴が日中の耐え難い眠気です。授業中や集会、車の中など場所を問わずに眠ってしまう。少し寝るとすっきりするといったのも特徴です。この眠気は自分ではどうすることもできず、「授業中眠らないように洗濯ばさみで腕を挟んでいたが眠ってしまった」というお子さんもいました。また、小児例では、眠気そのものは目立たずに、不機嫌や集中力の低下、時には多動といった形で症状が現れることがあるのにも注意が必要です。

二つ目の特徴が情動脱力発作です。これは部活の大会で興奮したり、怒ったりうれしかったりなど気分が高まったときなどに体の力が抜けてしまう症状です。膝の力が抜け、かかとよりめくことが多いのですが、中には全身の力が抜けて床にはいつくばってしまう人もいます。

ナルコレプシーでの眠気は学業を含めた社会生活に及ぼす悪影響が大きく、QOL(生活の質)の低下など、患者さんの背負う苦痛はかなり大きなものです。授業中などの居眠りを怠げと批判され続けると、自分に自信を無くし学習への意欲が低下してしまつたり、二次的な障害を招く恐れがあります。適切な対処をすることで症状は随分改善されます。疑ったら一度近くの病院に相談してみてください。

ナルコレプシーの人は金縛りになることが多いといわれています。最後に入眠時幻覚です。これは寝入りのほかに、まるで現実のようなありありとした夢を見る症状です。「授業を聞いていると思っていたら、先生に起こされたのは夢だったことに気が付いた」というエピソードもあります。

