

# R&S

## Rhythm and Sleep

うまく眠れない。なかなか起きれない。  
そんなあなたのためのパンフレットです。

睡眠リズム障害患者会

# 睡眠リズム障害について

頑張っても、朝起きれない。

疲れてても、夜眠れない。

毎日起きる時間と眠る時間がずれていく。

同じリズムで生活できない。

学校や仕事に行けない。心や体がしんどい。

そんな病気があります。

---

多くのヒトは、約24時間の周期で体内時計が動き、夜に眠り、朝に起きるという活動パターンを持っています。社会も、多くの場合、それを前提にして動いています。

そのパターンから外れてしまうと、心身に様々な問題をきたすことがあります。これは、「睡眠リズム障害」と呼ばれています。睡眠リズム障害は、不眠だけでなく、漠然とした体の不調や抑うつ気分をきたすことが多い疾患です。それらがリズムの問題だと気づくことが、解決の糸口になります。

# DSPS

## 朝起きれない。夜眠れない。

重度になると、どんなに頑張っても朝起きられず、学校や仕事、大切な予定などに寝坊してしまい、信用を失ってしまうことがあります。

この「朝起きれない」のは、気合や根性ではどうにもなりません。

1日だけなら、徹夜したり、無理矢理にでも目を覚ますことで何とかなることもありますが、毎日は無理です。そして周りの人が無理やり起こそうとすると、人格が変わったように怒ったり、ひどいと暴力を振るってしまうこともあります。(睡眠酩酊と言います)

「夜眠れない」のも深刻です。布団に入っても眠るまで何時間もかかり、人によっては夜明けまで眠れないこともあります。

この障害を持つ人の体内時計は、普通の人よりも遅れている可能性があります。たとえば、日本に住んでいても、体はヨーロッパ時間で動いている可能性があるのです。そしてこの社会のスケジュールとの「ズレ」により、色々な困難をきたすこととなります。

このタイプの睡眠リズム障害は思春期(10代~20代)に発症することが多く、これによって進路が妨げられてしまう人が数多く存在します。

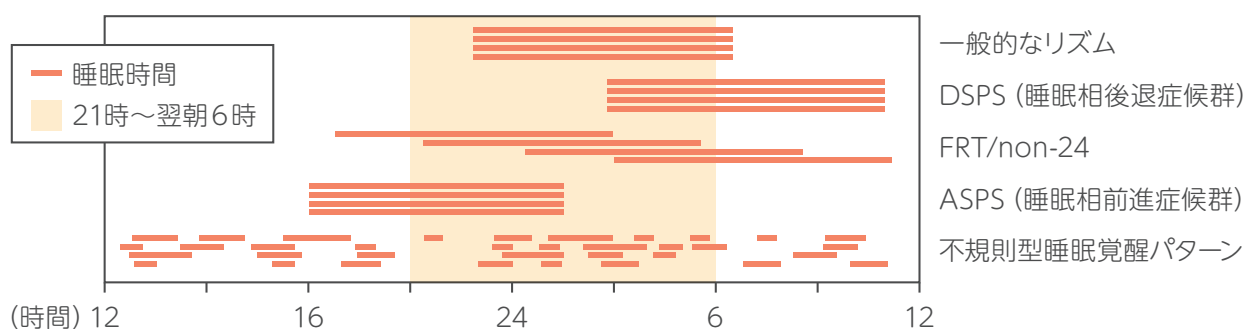
正式な名称は、「**DSPS**(睡眠相後退症候群)」や「**CRSD-DSPT**(概日リズム睡眠障害・睡眠相後退型)」などと呼ばれます。

---

DSPSとは逆に、夕方くらいには眠ってしまい、朝早すぎる時間に目が覚めてしまう睡眠リズム障害もあります。これは**ASPS**(睡眠相前進症候群)などと呼ばれます。

# FRT / non-24

## 睡眠時間帯が毎日ずれていく



ヒトは通常光を手がかりにして、いつが昼でいつが夜かを把握し、そして1日のリズムを作っています。何らかの理由でこのリズムを把握できなかつたり、作れなかつたりすると、体はうまく24時間のリズムを刻めなくなります。その結果、うまく寝起きができなくなつたり、24時間で動いている外界に同調できなくなつたりします。なお、全く目が見えない(全盲)の人の20%以上がこのタイプの睡眠リズム障害にかかっているという調査があります。

体内リズムと外の世界の昼と夜のリズムが噛み合っている時期には、朝すっきり起きて、夜ぐっすり眠ることができます。しかしそれがひとたびずれると、「夜はなかなか眠れず、朝は全く起きれない」あるいは「朝ものすごく早く目が覚めてしまい、夕方にもものすごく眠くなる」という症状が出ることになります。

正式な名称は、「**non-24** (非24時間睡眠覚醒症候群)」「**CRSD-FRT** (概日リズム睡眠障害・非同調型)」などと呼ばれます。

シフトワーク(交代勤務)で睡眠をとるべき時間がバラバラになることで、勤務や社会のリズムと体のリズムがうまく合わなくなってしまうことがあります。交代勤務を要する公務員(警察・自衛隊など)や医療スタッフ(看護師・介護士など)、24時間稼働の工場勤務職員や航空会社職員(CA、パイロット)に、このタイプの疾患に悩む人が多いですが、適応できなかった場合には休職や退職を余儀なくされることもあります。

# リズム障害の改善策

## 生活習慣の見直しで改善をする

人体は光を使って、昼と夜を判断しています。目で光を感じている時に「今は太陽が出ている」と認識し、夜は暗闇に包まれることで、「夜が来た」と認識します。夜には脳から「メラトニン」というホルモンが分泌されていて、「夜が来ている」ことを全身の細胞に伝えます。

しかし、目が見えなければ光を感じることができず、体内のリズムを揃えることができません。

他にも、夜の明るい照明や画面の見過ぎ、頻繁な交代勤務や時差ボケなどで光が当たる時間が狂ってしまったり、あるいは引きこもり生活や遮光カーテンの使用で朝や昼に光を浴びられなかったりすると、やはり体は「いつが夜でいつが昼か」分からなくなってしまう、リズムが狂ってしまいます。



そこで、まず行うべき対策は、朝から昼にちゃんと太陽の光を浴び、夜はちゃんと暗くするという、1日の中での光の明暗のリズムを作り出し、それを体に与えてあげることです。



他に、「夜がきたこと」を体に伝えるホルモンであるメラトニンを服用したり、それと同じ働きを持つ処方薬を使ってリズムを整える方法や、とても強い光を発する専用の機械を用いてリズムを整える方法などがあります。また、自分のリズムとあった時間に活動できる環境や職業などを用意するという方法でリズム障害と向き合っている人もいます。

# リズム障害を起こしやすい 心の問題

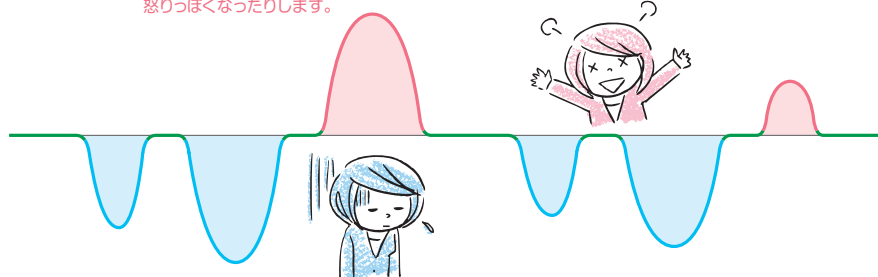
心身の問題に伴ってリズムが乱れてしまうことがあります。



## 躁状態

躁状態になると……

普段よりも元気いっぱいになり、おしゃべりが過ぎたり、いろいろなことに手をつけたり、怒りっぽくなったりします。



## うつ状態

うつ状態になると……

憂うつになり、やる気がなくなり、ひどい時には「もう死んでしまいたい」とまで思ったりします。



※イラストは、「ラミクタール錠を服用される患者さんへ（監修：杏林大学医学部 精神神経科学教室 教授 渡邊 衡一郎先生）」より許諾を得て引用しました。

ほかに、「ここのリスク状態 (ARMS)」や、ADHD、アスペルガーなどの広汎性発達障害、甲状腺機能の異常など単にリズムが崩れているだけでなく、心身の問題がある場合には、それを整えることでリズムも改善することがあります。お困りなことがあるときには、医療機関に相談してみてください。

## 患者会について

睡眠リズム障害患者会は、過去あるいは現在もこの疾患で悩み、ある場合には乗り越え、ある場合には今もその状況に置かれている人たちで構成されています。同じ悩みを共有したり、情報を提供しあったり、社会にこの疾患の認識を広げていくための活動をしています。

患者会ホームページには様々な情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



powered by



Sleep & Health Research

お問い合わせ

睡眠リズム障害患者会 CRSD advocacy group

HP : <http://www.crsd.jp/>

 facebook ページ  
<https://www.facebook.com/crsd.jp>

HP

face  
book

