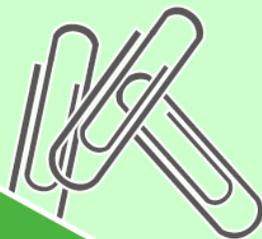
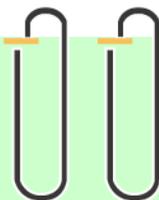


さくっと

テーマ

過眠症
ナルコレプシー



「さくっと」とは？

興味のある分野について、さくさくと勉強が進むように作成された調べ方ガイド(パスファインダー)です。みなさんの学習支援を行う図書館学生サポーターが作成しました。

ぜひ学習の際に参考にしてください。

図書館学生サポーター 羽方

1. はじめに

日本人は世界の中でも特に睡眠時間が短いと言われており、「睡眠」は近年注目されているテーマである。そして、睡眠障害に悩まされている人も少なくない。日本人成人の20%が不眠、15%が日中に過剰な眠気を感じているというデータがある。

今回は中でも過眠症のひとつである「ナルコレプシー」について紹介していきたい。実は私自身、過眠症に悩まされている1人である。私は日中に何度も眠くなってしまい、授業や集会などで居眠りをせずに最後まで参加できたことが少ない。ずっと睡眠時間が足りていないだけだと思い込んでいたが、いくら寝ても症状は良くならなかった。大学3年の冬、保健室の先生に「ナルコレプシー」ではないかと言われ、病名を伝えられたことで何故か少し安心できた。この機会に改めてどのような病気なのか、どのように付き合っていくべきなのかを学びたいと思った。また、この病気ではなくとも、こういった病気に悩んでいる人がいることを知ってもらえるきっかけになればと思う。

ナルコレプシーに関連するキーワード
睡眠、過眠症、眠気、居眠り、脱力

2. ナルコレプシーとは

ナルコレプシーとは：

ヒポクレチン（オレキシン）を作り出す神経細胞が働かなくなるためにおこる過眠症のことである。と言われても、あまりピンとこないだろうが、簡単に言うと「居眠り病」である。その名のとおり最も目立つ症状は、時と場所に関係なく居眠りを1日に何回も繰り返してしまうことである。また、喜怒哀楽の感情が激しいとき、急に顔や首、手足の力が抜けるという症状もある。その他にも、睡眠麻痺や鮮明な夢、幻覚が、入眠時または覚醒時に起こることもある。日本人のナルコレプシーである人は1万人あたり16人～18人で、一般的に600人に1人がナルコレプシーのようだ。人種では日本人の有病率が世界で最も高いとのこと。発症してしまう原因としてはナルコレプシーになりやすい遺伝的体質と、ストレスなどの環境因子が重なって起こると考えられている。しかし、多くがこれといったきっかけがわからないようである。そして、残念ながら、この病気を根本から治療することは現時点では難しい。それでは、どうやってこの病気と付き合っていくべきなのだろうか。



3. どうやって付き合っていくか

対症的な治療を続けること！

対症的な治療を続けることで強い眠気などの症状を抑えることができる。

治療方法は「薬」と「生活習慣の見直し」の2つがある。

●薬物療法

・1つは「中枢刺激薬」で、眠気をなくす。

中枢刺激薬には脳の機能を活発化させることができるため、日中の眠気を抑えることができる。

しかしながら、これらの薬には依存性の問題があるようなので、医者と相談しながら使用を決めよう。

・2つめは抗うつ薬でレム関連症状をなくす。

抗うつ薬にはレム睡眠を抑制する作用があり、情動脱力発作や金縛り(睡眠麻痺)、入眠時幻覚などのレム関連症状に効果的である。

●生活習慣の見直し

特に生活習慣の見直しは非常に重要である。

具体的には以下の3つを心がけよう。

- ・十分な夜間睡眠をとり、規則的な生活を心がける
- ・昼休みなどに短時間の仮眠をとること(20分以内)
- ・カフェインを適宜摂取する



4. まとめ

このように、過眠症の人にとって居眠りが、怠けている、たるんでいる、やる気がない、というわけではないのである。よく眠れることはいいことじゃないかとよく言われるが、ナルコレプシーやその他過眠症には特有の苦しみとつらさがあり、無理解や誤解、偏見がつきまとっていると思う。もし周りにこういった悩みを抱えている人がいれば、それは個性であると接してあげられる環境がもっと増えてほしいと私は強く願う。

一般向けに書かれた資料・記事

- ・日本睡眠学会. 「ナルコレプシー クリニカルクエスチョン」
<https://jssr.jp/guideline>
- ・Siegel Jerome M. 突然眠りに襲われるナルコレプシー. 日経サイエンス, 30 (4), 22-29, 2000.
<https://www.nikkei-science.com/page/magazine/0004/naruko.html>

学び初めにおすすめの本

川崎俊著. ナルコレプシーのこと~僕の人生の場合~. 2019

理解を深めるための本・論文など

本多裕. ナルコレプシーの研究—知られざる睡眠障害の謎 (悠飛社ホット・ノンフィクション). 2002

参考資料

- ・なるこ会 NPO法人日本ナルコレプシー協会. “ナルコレプシーはこんな病気”
https://narukokai.or.jp/about_nalco.html(2022年4月28日)
- ・なるこ会 NPO法人日本ナルコレプシー協会. “ナルコレプシーQ&A”
<https://narukokai.or.jp/qa.html>(2022年4月28日)
- ・“ナルコレプシーとは？原因や症状、病院での診断、治療法、仕事での工夫を解説”. LITALICO仕事ナビ. 2021年7月14日
<https://snabi.jp/article/88#4dte1>(2022年4月28日)

