



ようこそ！ もの忘れ外来へ

睡眠障害と認知症～その1.

睡眠障害は高齢者の3人に1人に認められる、ありふれた症状の一つです。私の外来でも睡眠障害を訴えられる方は多いようです。高齢になるとホルモンなどの減少、深部体温の低下に加えて、覚醒と睡眠のリズム（概日リズム）を司る脳の視交叉上核という部分の神経細胞の数や密度が減少し、睡眠覚醒リズムが乱れやすくなります。具体的には加齢による睡眠の質の変化として次のようなことが起こってきます。①途中で起きることが増え、深い睡眠（徐波睡眠）が減る ②概日リズムが前進して、早寝早起きになりやすい ③浅く短い多相性の睡眠になりトータルの睡眠時間が減って、65歳を超えると約6時間程度にまで短縮する。加齢によりこのような睡眠の変化が起こることになりますが、それを慢性不眠障害すなわち不眠症と診断するには、表のような基準があります（表1）。つまり、眠れない日が週1～2日あっても、疲労感や眠気のために日中の生活の困難がなく、3ヶ月以上に渡って不眠が続かなければ不眠症とは言えないということです。

夜のトイレに2～3回起きることがあり、週1・2回眠れない日があっても、30分ほどの昼寝をして日中の生活に困らないようであれば不眠症とは言えないということです。このように考えると、自分は不眠症だと悩んでいる多くの方は病気として治療の必要がないことになりませんか。不眠を心配される方には、よく次のような助言をします。「家の周囲でも構わないので、とにかく外に出て陽にあたって歩いて、ちょっと疲れたと思えるくらいに体を動かして下さい。夜は食事の後にすぐ寝てしまわないでテレビでも見て、寝るのはせめて午後8時以降にしましょう。」ということです。

認知症と不眠症の関わりは深く、認知症の症状として早期から認められる場合もあります。また、認知症の治療の目安として不眠症の改善は大事なポイントになります。今回は認知症の診断や治療という点から睡眠障害を取り上げてみようと思います。

【表1】

慢性不眠障害(不眠症)の診断基準

- A. 以下の症状が1つ以上
 - 1) 入眠困難
 - 2) 睡眠維持困難
 - 3) 早期覚醒
- B. 夜間の睡眠困難に関連した以下の症状が1つ以上
 - 1) 疲労・倦怠感
 - 2) 注意力・集中力・記憶力低下
 - 3) 社会生活・家庭生活・勤務上での支障・学業成績低下
 - 4) 気分障害やイライラ
 - 5) 日中の眠気
 - 6) 行動問題(過活動・衝動的・攻撃的)
 - 7) やる気・気力・自発性の減退
 - 8) 間違いや事故を起こしやすい
 - 9) 睡眠に満足していない
- C. 眠る機会や環境が適切であるにもかかわらず、睡眠・覚醒障害を呈する
- D. 症状は、少なくとも週に3回以上
- E. 症状は、少なくとも3ヶ月以上認められる(症状が数週間であっても、数年間に渡る場合などは、慢性不眠障害に含む)



ドクター岡原の今月のひとこと！



春分を過ぎると気温の上昇とともに、日の入りが遅くなって夕食前あるいは夕食後を外で過ごすことも多くなってきますね。この夕暮れの時間を是非外に出て楽しんで下さい。この季節には花もたくさんの種類が見られます。桜は散ってしまいましたが、木蓮、ツツジ、藤の花など彩り豊かで、散歩に出るのも、庭で過ごすも良しです。時間を有意義に使って、季節を愛でるには最高の時節です。

私は沖縄が好きですが、四季のはっきりしない沖縄にも、「うりすん」という季語があります。まさに沖縄では初夏となる季節です。沖縄で最も気候のよい月で、4月中旬からは本島でデイゴの花が咲き（八重山では3月下旬から咲き始めます）、各地で蝉が鳴き始めます。「うりすん」が過ぎるとやがて「若夏」がやってきます。