

## 健康

## まめに承らせましょう!

”おなご先生”の独り言in診察室

95

りびえくるの読者の皆さん、まめにしとられますか？  
春眠晩を覚えずといいますが、まー眠たいですね。そこで今回は眠りの話。夜、いくら睡眠を取っても昼間突然に強い眠気に襲われたりする「ナルコレプシー」について説明しましょう。

◇◇◇

ナルコレプシーは「居眠り病」と呼ばれ、その語源はギリシャ語のナルコ＝睡眠、レプシー＝発作。猛烈な睡眠に襲われ抵抗不可能な状態をいいます。時間、場所を選ばずに眠気が襲ってくるのが特徴で、例えば仕事や授業中、また車の運転中に来れば大惨事となり

かねません。

ナルコレプシーは睡眠に襲われ入眠しても、短時間で目が覚めます。しかしながら、また2〜3時間で睡眠に襲われ、突発性過眠症とともに過眠症の一つに分類されます。

ナルコレプシーの発症は、約7〜8割が10代といわれています。受験に向かい夜遅くまで勉強する子どもも多いため、見逃されがちです。日本人ではそれほど

## “突然、眠気が襲うナルコレプシー”の巻

珍しい病気ではなく、600人に1人くらいです。ナルコレプシーは猛烈な眠気のほかに特徴的な症状があります。

情動脱力発作(カタプレキシー) 驚いたりうれしいうちに感情が高ぶって身体を支える筋肉が脱力してしまう現象をいいます。ひざの力が抜けたり、ほほが緩んだりの症状から、立つていられなくなったりと程度はさまざまです。ただし、ナルコレプシーだからといって、すべての人にカタプレキシーが見られるわけではありません。

入眠時幻覚 健常者は就寝すると次第に眠りが深くなり、一時的に眠りが浅くなったレム睡眠時に夢を見ます。このときは健常者も筋肉は脱力しています。脳が深い睡眠になるまでは約30分かかります。しかしながらナルコレプシーの人は、いきなりこの30分を待たずに入眠時にレム睡眠に入ってしまうため、非常に生々しい夢を見てしまいます。

ナルコレプシーの原因は、脳の視床下部で作られるオレキシンという神経伝達物質の欠乏とされています。オレキシンは、空腹や喜び、悲しみといった感情の起伏で神経活動が活発化し産生され、覚醒中枢を助けて覚醒させる働きをするといわれています。ナルコレプシーは、このオレキシンを産生する神経細胞が死んでいるために生じます。



睡眠麻痺 いわゆる金縛り。入眠時幻覚に一致して起こりがちです。幻覚により恐怖を感じ、声を出そうとしたり身体を動かそうとしても筋肉が弛緩(しかん)して動かなくなります。

中途覚醒 ナルコレプシーの人は過眠症の一種とされていますが、夜間の睡眠は浅く、途中でしばしば目が覚めてしまうことが多く見られます。

「何かおかしいな」と感じたら専門医に相談されることをおすすめします。(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子) 松江市東忌部町)