

ほけかんだより 2024 年冬号

睡眠相後退症候群

大分大学保健管理センター 准教授
堤 隆

睡眠相後退症候群は、社会生活で必要とされる睡眠 - 覚醒リズムにうまく一致させることができず、寝入る時間が遅くなり、それに伴って起きる時間も遅くなってしまふ病気です。入眠時刻が午前3時から6時に後退し、起床時刻も午前11時から午後2時に後退してしまい、日常生活に支障をきたすことがあります。学校の試験や重要な約束などの大切な予定がある時でも決められた時刻に起床することができず、何とか無理をして起床したとしても、午前中は眠気、倦怠感、頭痛や食欲不振などの身体的不調のために勉強や仕事を行うことが困難な状態になります。大学生では夜型の生活を続けているうちに、同様の睡眠・覚醒パターンになっている場合が見られますが、この場合は試験や重要な約束などで、どうしても朝起床しなければならない時には起きることができるという点が異なっています。睡眠相後退症候群の大学生では、大学での勉強や行事、友人関係において様々な支障が生じたり、その結果として欠席が増えたり、登学できなくなることもあります。このような場合は、健康教育や治療が必要となります。

睡眠相後退症候群の全人口における有病率は 0.17%と言われており、思春期から青年期にかけて多いとされていますが、原因は、現時点において明らかにされていません。しかし、これまでの研究から、生物時計自体の機能異常や夜間の光に対する感受性の亢進などが関係していると考えられています。治療としては、光療法や薬物療法などがあります。光療法とは高照度光療法（2500～10000ルクスの照射器の光を、1～3時間程度浴びる）を毎日朝方に行うことが有効とされています。また、薬物療法はメラトニンを調整する薬剤が有効とされています。その他、睡眠衛生指導（朝陽が適度に射し込み室内照度が上昇するよう寝室の光環境の整備や夜間のテレビやパソコンなどの使用による光曝露を避けることなど）や時間療法（就寝時刻および起床時刻を毎日 3 時間ずつ遅らせていき、望ましい時間帯に固定するなど）の効果が指摘されています。

今回、睡眠相後退症候群について解説しました。慢性的な入眠困難と覚醒困難が続き、無理をして起床すると、眠気や強い倦怠感などの症状がみられる場合は、私（精神科医）や心理カウンセラー、保健師が対応しますので、保健管理センターまでご連絡ください。