

## 過眠症とは

夜しっかりと眠っているにもかかわらず、日中に強い眠気が生じ、起きているのが困難になる病気です。仕事・授業中など状況に関係なく眠りに落ちてしまうため、社会生活に支障をもたらします。

## 過眠症のタイプ・特徴

### ナルコレプシー

- ◆ 日中の耐え難い眠気と居眠りが繰り返し生じます。居眠りは長くても 30 分以内と短く、目覚めたあとは一時的にスッキリします。
- ◆ 多くは 10 代に発症します。
- ◆ 笑ったり怒ったりすると突然体の力が入らなくなり、ひどいときには倒れ込んでしまいます。(情動脱力発作)
- ◆ 寝入りばなに夢見睡眠(レム睡眠)に入ってしまうため金縛りにあつたり、現実と区別がつかないような夢を体験したりします。

### 特発性過眠症

- ◆ 昼間の眠気と居眠りを主症状とします。
- ◆ 居眠りは 1 時間以上続きます。目覚め後はスッキリ起きることができなく、眠気が続きリフレッシュ感が乏しい場合が多いです。
- ◆ 毎晩の睡眠時間が 10 時間以上と延長し、途中ほとんど起きることなく眠り続けます。

### クライネ-レビン症候群

- ◆ 普段は健常者と変わらないですが、強い眠気がある期間(傾眠期)が数日～数週間持続します。
- ◆ 傾眠期は毎日 16 時間以上眠り続けてしまいます。
- ◆ その後自然に回復して症状がなくなりますが、不定の間隔で傾眠期が繰り返し出現します。

## 検査

### 反復睡眠潜時検査(MSLT)・覚醒維持検査(MWT)

昼間の眠気の強さを測定し、過眠症の診断の為に検査です。通常、終夜睡眠ポリグラフ検査(PSG)の翌日に行います。

## 治療方法

睡眠衛生改善  
薬物療法  
行動療法

