

皆様こんにちは♪
CPAP 外来通信を手にとっていただき有難うございます。
さて今回は、夜間睡眠中に目が覚めて困る！！『夜間中途覚醒』についてお話致します。



夜中に目が覚めてしまう・・・

睡眠中に目が覚めて、その後、なかなか寝つくことができない「中途覚醒」。熟睡感を得にくくなり、不眠症につながることも懸念される睡眠障害の一種で、高齢者に多いのが特徴です。カナダ・トロント大学などの研究チームが2019年、医学誌「ランセット・レスピラトリー・メディスン」で発表した論文によると、中途覚醒の時間は、20歳では平均30分程度なのに対して80歳になると平均90分程度に増えます。年齢を10歳重ねるにつれ、中途覚醒時間が9.7分、長くなっていく、つまり**中途覚醒の時間は10歳年をとると約10分増える**そうです。

中途覚醒が年齢とともに増えるさまざまな原因

秋田大学大学院医学系研究科の三島和夫教授（精神科）はその背景についてこう説明します。「夜中に目が覚める回数や時間が年齢とともに増える理由は大きく分けて2つあります。ひとつは、加齢と共に眠りが浅くなるからです。若いころには目が覚めなかった軽い尿意や、ちょっとした物音などの刺激で、目が覚めてしまいます。二つ目の理由は、年齢とともに、夜中に目が覚める原因となる、さまざまな病気にかかる人が増えるからです」

睡眠中に、音や温度、触覚、尿意といった感覚的に受ける刺激で簡単に目が覚めないよう、大脳の一部が、刺激を実際よりも弱めて脳に伝える「フィルター」として働いています。目が覚めている最中でも、たとえば仕事や遊びなどに集中していると周りの物音が耳に入っていないことがあります。それは、このフィルター機能が働いているからだと言われています。ところが、**高齢になってくると、このフィルター機能が低下してきます。**

中高年以降に増える中途覚醒			
	入眠障害	中途覚醒	早朝覚醒
	なかなか寝付けられない	こんな夜中に目が覚めた	まだ日の出前。もう眠れない
有病率の	若年(20~39歳) 5.5%	10.7%	2.5%
	中年(40~59歳) 6.9%	12.7%	4.8%
	老年(60歳以上) 8.9%	21.2%	7.8%
中途覚醒が起きる主な原因			
▶ 覚醒中枢(脳の目覚めることをコントロールしている場所)は、ストレスなどで過剰に働くことがあり、睡眠を浅くしてしまう			
▶ 睡眠時無呼吸症候群や周期性四肢運動障害などの病気			
▶ 夜間頻尿			

中途覚醒に隠れている病気の代表例として、**むずむず脚症候群**や**周期性四肢運動障害**、男性の場合は**前立腺肥大による夜間頻尿**が挙げられます。

三島和夫教授いわく、中途覚醒の原因はさまざま『よく眠れない』『途中で目が覚める』と聞くと睡眠薬を処方することが多いですが、睡眠薬が効かない、あるいは、睡眠薬がかえって症状を悪化させる場合もあるようです。処方された睡眠薬をのんでも中途覚醒が改善されない場合は、一度、睡眠検査を考慮してはいかがでしょうか。

来月のCPAP 外来は**第2木曜日**の11月9日(Dr 栗林)、**第5木曜日**の11月30日(Dr 栗林) に行いますので、お間違えのないように受診してください。

【CPAPは重症睡眠時無呼吸症候群に対する治療器です】

