

## ねむけ外来のご紹介

今回、当院にて「ねむけ外来」を開くことになりましたので、紹介をさせていただきます。

人は朝に起きて夜に眠るものですが、睡眠に問題（睡眠障害）があると昼間に眠気が出てきてしまいます。睡眠障害の中で有名なものとしては睡眠時無呼吸があります。睡眠時無呼吸というのは、眠っている間に呼吸が止まってしまい、そのために夜間に十分に深い睡眠がとれず、日中に眠気を生じるものです。米国や韓国では成人男性の 24%～27%が罹患しているといわれており、日本でも非常に多い病気と考えられています。症状としては日中の眠気や睡眠中のいびきが主体ですが、脳血管障害（脳梗塞・脳出血）や心血管障害（高血圧、心不全、不整脈）などを起こしやすくするとも言われています。当外来では、睡眠時無呼吸などの睡眠障害を診断・治療することで、皆様の生活の質の向上、健康維持に貢献することを目標としております。

一方、当院はもともとてんかんと神経難病を専門とする病院です。これらの神経の病気と睡眠障害についてはいろいろな点で関係していることがわかってきています。てんかんの患者さんも神経難病の患者さんも、日中に眠気を感じるなどの睡眠障害を抱えていることが多くみられます。抗てんかん薬や抗不安薬などの内服による眠気についてはそれぞれの薬を加減することで解決されるかもしれませんが、睡眠時無呼吸や REM 睡眠行動異常などの睡眠障害が隠れている場合には、別な対応・治療をすることで症状が改善することがあります。また逆に、睡眠障害を抱えている場合には、てんかん発作の回数が増えるなどもともとの病気が悪化することも報告されています。このような場合には、睡眠障害を解消することで発作が改善するかもしれません。さらに、日中の眠気と思っていたものが実はてんかん発作であったり、急に意識を失う“てんかん発作”が実は急な睡眠であったりする可能性もあります。

では、睡眠障害を診断するにはどうしたらよいのでしょうか。他の病気と同様、まず大切なのは、「何に困っているのか」、「いつから困っているのか」、「他の症状はないのか」などの病歴です。そのため当外来では、まず詳細な問診票にご記入いただきます。また初診時には、肺や心臓などの内臓に病気が隠れていないかどうかを確認するために、レントゲン、心電図、血液検査なども行います。これらの結果を総合し、やはり睡眠障害が疑われる場合には、専用の機器にてご自宅での睡眠の様子を調べます。さらに必要に応じて、1泊の検査入院をしていただきます。この検査入院では終夜睡眠ポリグラフィという検査を行います。これは、脳波、心電図、呼吸モニター、筋電図、眼電図などを装着して一晩病室でお休みいただくものです。この検査は、睡眠が十分にとれているかどうか、睡眠の深さは十分かどうか、睡眠時に呼吸が止まってないかどうかなどを調べるもので、睡眠障害の診断には欠かせません。この終夜睡眠ポリグラフィでも十分な診断がつかない場合には、反復睡眠潜時検査などのさらに詳細な検査を行う場合もあります。

睡眠障害の治療には、生活指導、口腔内装具、経鼻的持続陽圧呼吸療法、薬物療法、手術

療法など様々なものがあります。どの治療法を選択するかは、診断名、病状、全身状態などを考慮して行うことになります。

なお、本外来は日中の眠気で困っている方を診療するもので、(眠れない)不眠症の方の診療は行っておりません。また、眠気でお困りの方であれば、てんかんや神経難病のない方の診療も行っております。

当外来の受診をご希望の方は、当院医療連携室(054-246-1065)までご連絡ください。

( 医長 寺田 清人 )