睡眠障害

竹内　悠†

IRYO　Vol. 73　No. 10（456－461）2019

【キーワード】睡眠障害，不眠症，治療

要旨

睡眠障害は睡眠の異常によってさまざまな社会生活機能の障害が生じる病態の総称である．

睡眠障害は多岐にわたり，その原因もさまざまであり，１つの症例で原因が単一であることは少なく，複数の要因が組み合わさって発症に至ることが多い．

また，多様な睡眠障害を実地臨床で鑑別するのは容易ではない．

睡眠障害の中で，「不眠」は外来でも病棟でも，最も多い訴えの１つであり，日本では，一般成人のうち約21％が不眠に悩んでおり，約15％が日中の眠気を自覚しているとの調査結果がある．2014年に改訂されたICSD－３の診断分類において，不眠症は①慢性不眠障害②短期不眠障害③他の不眠障害の３種類に分類されている．これは，以前のICSD－２における分類と比べて非常にシンプルなものとなり，専門家以外でも扱いやすいものとなっている．また併発する精神・身体疾患の病状や治療にかかわらずに診断が可能であることから，不眠に苦しむ患者への治療導入をより速やかに行えるという利点もあると考えられる．不眠症の治療においては，薬物療法と睡眠習慣指導（認知行動療法）をバランスよく活用して，治療を行う必要がある．現在主に国内で用いられる睡眠薬として第一に挙げられるのは，ベンゾジアゼピン系薬物である．しかし近年は副作用の観点から，非ベンゾジアゼピン系睡眠薬，メラトニン受容体作動薬，オレキシン受容体拮抗薬など，副作用のリスクが相対的に低減されているとされている薬剤の使用頻度も増えている．睡眠障害は，接する機会の多い疾患であるが漫然と治療されがちでもある．改善に乏しい場合は，改めて丁寧な問診を行い，診断を見直す必要もある．

はじめに

睡眠障害は睡眠の異常によってさまざまな社会生活機能の障害が生じる病態の総称である．睡眠の異常には，１）睡眠の質や量，出現パターンの異常がある（不眠，リズム障害），２）覚醒機能の異常（過眠）がある，３）睡眠中に異常な精神身体現象（異常行動，不随意的な筋活動，自律神経活動，パニック症状など）がある場合に大別される[1]．米国睡眠医学会による睡眠障害国際分類（International Classification of Sleep Disorders：ICSD）は2014年に改訂され，症状の特徴や病態から大きく７群に大別され，下位分類が存在する（表１）[2]．

国立国際医療研究センター国府台病院　精神科　†医師
著者連絡先：竹内　悠　国立国際医療研究センター国府台病院　精神科　〒272-8516　千葉県市川市国府台１－７－１
e-mail：dtakeuchiyu@hospk.ncgm.go.jp
（2019年５月８日受付，2019年９月13日受理）
Sleep Disorder
Transition to Community Life from Psychiatric Emergency Service and Acute Care
Yu Takeuchi, Kohnodai Hospital, National Center for Global Health and Medicine
（Received May 8, 2019, Accepted Sep.13, 2019）
Key Words：sleep disorders, insomnia, treatment