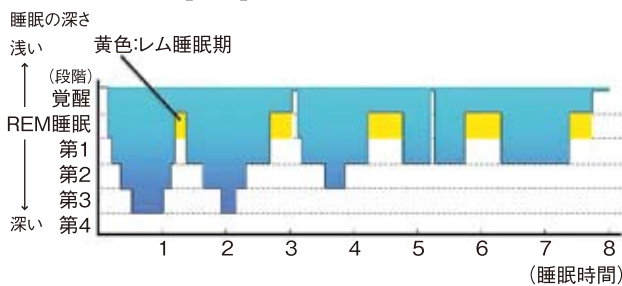


睡眠に関するトピック

【レム睡眠期行動異常】

【図1】正常な若者の睡眠リズム



人は、人生のほぼ3分の1は眠っているといえます。科学は睡眠について多くのことを解明してきました

た。睡眠時の障害は不眠症に代表されませんが、これ以外にも睡眠と関連した医学的な問題は数多くあります。

今回は「レム睡眠期行動異常」（RBDとも呼ばれる）という病気について話します。

睡眠は、眠りの深さにより5段階に分けられます（図1）。レム睡眠は一番浅い睡眠期ですが、夢を見る睡眠期であり、ひと晩で5〜6回の夢を見ている。

症状

RBDでは「鮮明な夢見体験」とともに「暴力的な異常行動」を示し、その発現と一致して筋活動低下を伴わないレム睡眠が出現します。

通常、レム睡眠中は骨格筋の筋緊張が低下し、夢の内容が行動に表れることはありません。ところが、何らかの原因によってレム睡眠中に筋活動が十分抑制されない場合は、手足を動かしたり大声で寝言を叫ぶなど、夢と一致した動作が生じ、時に粗暴な行動がみられることがあります。部屋の家具を壊したり、一緒に眠っている人に暴力を振るうこともあります。

発症年齢は50歳以上が多く、男性が約90%を占めるといわれます。

原因

原因の詳細は不明ですが、睡眠をコントロールしている「脳幹」（「橋の下背外側核」と呼ばれる部

位）の障害が考えられます。

この病気は、経過とともにパーキンソン病や多系統萎縮症などが出現してゆく頻度が高く、パーキンソン病の前駆症状として重要な症状であることも分かってきました。この点では近年、注目されている病気です。

診断と治療

診断には、前述の症状と、レム睡眠中に筋活動を認めることが必要です。睡眠ポリグラフと呼ぶ検査で証明できます。症状でRBD診断の見当がつきます。

治療には、抗てんかん薬の一種であるクロナゼパムの効果が認められています。