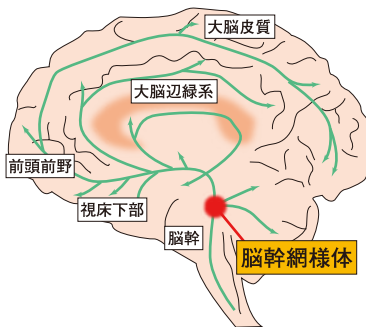


# 睡眠に関するトピック

## 【睡眠障害】



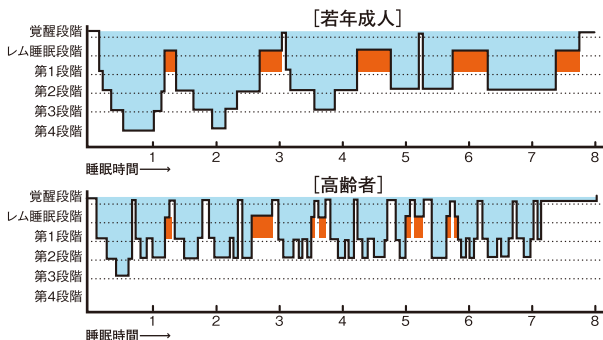
【図1】睡眠中枢(脳幹網様体)

睡眠にまつわる病気の話を進める前に、睡眠に関する基本的な話をします。  
人は平均すると人生のほぼ3分の1は眠っているにもかかわらず、「なぜ眠るか」についてはまだよく解明されていません。脳内の脳幹と呼ばれる場所に睡眠をコントロールする領域がありますが

固定した場所ではなく、ピンポイントで「ここ」だと決められません。ただ、脳幹と神経系は複雑に関連していることから、脳幹網様体という場所(境界は明確ではありません)が最も重要だと考えられています(図1)。

### 加齢で睡眠深度浅く 時間、効率も低下

人の睡眠は深くなったり浅くなったりし、深さに応じて1〜4度+「レム睡眠」に分類されます。普通の人の睡眠深度は眠り始めに深くなり、明け方になるにつれて浅くなり、やがて目覚めます。  
図2の上方は若い人の、下方は高齢者の睡眠パターンです。年を



【図2】年齢と睡眠構造の変化

とるに従い睡眠深度は浅くなり、睡眠時間も短くなります。高齢に不眠症の人が多いのはこのためで

### 脳が目覚めていても 夢を見る「レム期」

通常の睡眠期は「脳自体の休息」ともいえます。一方のレム睡眠期には、人間は夢を見ますが、体の休息期と理解されます。このときの睡眠深度は浅く、脳は目覚めている状態に近いものの、通常は体の筋肉のトーン(硬さ)が弛緩し、体は動かない状態です。  
夢を見ているのに体が動く状態は異常で、前回説明した「レム期行動障害」と呼ばれます。

す。加えて、睡眠効率も低下してくるのが高齢者の睡眠の特徴であり、睡眠障害と深く関わってきます。