



2006年6月1日
東京富士大学／東京富士大学短期大学部
学生相談室カウンセラー
松田美登子・殿村由希

学生相談室だより NO.2

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自身の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。今回は、大学生のライフスタイルの特徴に加えて、現代のライフスタイルの変化が引き金となって生じる、睡眠障害の問題の一つである「リズム性睡眠障害（睡眠相後退症候群）」についてお話しします。

リズム性睡眠障害(睡眠相後退症候群)について

どんな症状？

リズム性睡眠障害、あるいは睡眠相後退症候群（すいみんそうこうたいしょうこうぐん）の典型的な例では、朝方近くまで全く眠くならず、いったん眠ると今度はなかなか目が覚めず、昼まで眠ってしまう状態です。そのため、欠席や遅刻が続き留年・退学の問題に発展しかねません。また、登校時間に合わせて無理をして起きてても、眠気、だるさが強く、学業に集中できないという症状が起きます。遅刻や欠席も困りますが、それ以上に困るのはうつ病を引き起こす可能性があるということです。つまり、この障害の恐いところは、こころの問題を引き起こしかねないということです。

きっかけは？

夜遅くまで起きてることがきっかけとなったり、夏休みなどの長い休暇などによる昼夜逆転の生活がきっかけとなるケースもあります。現代社会は24時間型社会が広がり夜間でも明かりが途切れることがありません。本来は眠っているはずの夜に起きていて、日中のように光を浴び続けると私たちの体内時計のリズムが狂ってしまうことが、この障害の原因の一つと考えられています。体内時計は私たちの脳の奥にある視交叉上核（しこうさじょうかく）にあるとされています。体内時計が1日のリズムを刻んでいます。これに連動して、体全体のリズムを作っています。例えば、体温のリズムでは、昼は活動するのに適して高く、夜は低くなります。低くなると眠気が出てきます。睡眠を誘う作用を持つホルモンのメラトニンは、昼はほとんどなく夜急増します。つまり、睡眠相後退症候群の場合は、リズムがずれていて、夜になっても体温が下がらない、メラトニンの分泌も増えないために眠気が出てこないのです。

予防法と治療法

通常は生活習慣を改善すれば元にもどります。しかし、慢性化すると自分の努力だけではもどせなくなります。予防や治療の特効薬とされるのは、「光」です。強い光は体内時計を調節し、睡眠の時間帯のズレを元にもどす作用があるとされています。もっとも効果的で経済的なのは早朝から午前中に無理にでも起きて、太陽の光を浴びることです。そうすると、体内時計が朝であることを認識して、夜の入眠時間が早まることになります。人工的な強い光を利用した治療法に「高照度光療法（こうしょうどひかりりょうほう）」があります。また、「ビタミンB12製剤の服用」も効果的とされています（くわしいことを知りたい人は、「学生相談室」まで）。

最近の遺伝子研究から、体内時計に関係した生まれつきの体質が大きく影響していることが明らかになってきています。朝が苦手な夜型の人は、夏休みなどの長い休暇中も朝寝坊せず、いったん起きて朝の光をたっぷりと採り入れる工夫をしたり、メリハリのあがる生活を心がけることも必要です。カウンセリングの利用も効果的です。生活改善は簡単なようで難しいことでもあります。自分一人では取り組めそうにないとき、カウンセラーと具体的な生活の見直しと改善についていっしょに話し合いながら、目標を設定し実行していくことも有効です。

