



学生相談室だより NO. 17

「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、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

「朝、起きられない！」

—リズム性睡眠障害について—

欠席が多い学生の中には、「朝、起きられない」を理由に挙げる人もいます。他大学の学生相談室でも、「朝、起きられない」ために留年や退学に繋がってしまう事例が増えています。「朝、起きられない」原因の一つにリズム性睡眠障害があります。

リズム性睡眠障害とは？

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。

原因は？

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。それ以外では、24時間型社会が広がったことも原因と考えられています。本来は眠っているはずの夜に起きていて光を浴び続けると、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)にあるとされていて、私たちの体温調節にも影響を及ぼします。体温は活動する日中は高く、夜は低くなります。体温が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ルトニン^①は、夜に急増します。つまり、リズム性睡眠障害の場合は、リズムがずれていて、夜になっても体温が下がらない、メルトニンの分泌も増えないために眠れなくなるのです。

予防法と治療法

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。人工的な強い光を利用した治療法に「高照度光療法」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。軽い睡眠導入剤を処方してもらう場合もあります。

何れにしても、生活改善が要求されます。自分一人では取り組みそうにないとき、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。(もっと、くわしいことを知りたい人は、「学生相談室」まで)。