

# 学生相談室だより No. 49

東京富士大学／東京富士大学大学院  
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「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。

## ナルコレプシー(居眠り病)はところかまわず眠ってしまう病気です

No.48 では不眠症について紹介しました。今回は、その反対に眠り過ぎてしまう病気のナルコレプシーについて紹介します。ナルコ(Narco)は「眠り」、レプシー(Lepsie)は「発作」という意味で、たとえば試験中、発表や自転車をこいでいる最中などでも寝てしまうなど日中に激しい眠気が襲う症状からナルコレプシーと呼ばれています。生活や仕事に支障をきたし、自動車事故やその他の事故のリスクが大きくなります。

### ナルコレプシーの例

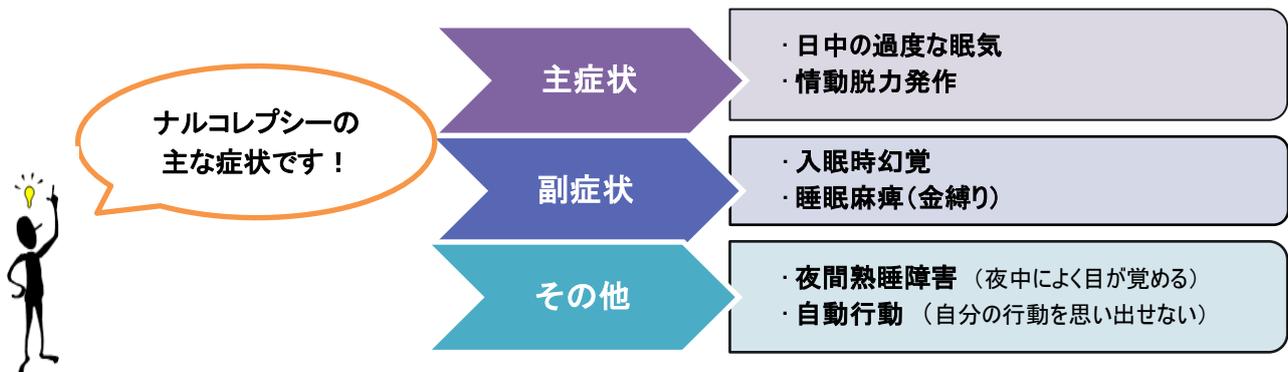
よく寝る子—。千葉県に住む駒沢典子(こまざわのりこ)さん(49)は幼いころ、まわりからそう思われていた。友達と遊んでいても、勉強をしていても、自分の意思とは関係なく眠りに落ちてしまう。小学生のとき、かくれんぼをして遊んでいると、なぜか急に眠くなった。「のんちゃん、いないね」。心配した友達がトイレで寝ているところを見つけてくれた。～自分の眠気に違和感を覚えたのは、中学2年生のある日のこと。教室で黙とうをすることがあった。自分の席に座り、目を閉じて軽く頭を下げて祈りをささげるはずだったのに、意識が飛んだ。たった1分にも満たない時間で寝てしまうものだろうか? 「何かおかしい。病気かも」との疑問が芽生えた。(「患者を生きる」眠るナルコレプシー。朝日新聞2019年月29日より一部抜粋)

### 金縛りは睡眠麻痺

ナルコレプシーの患者の人には、怒り、恐怖、喜び、笑い、驚きなどの突発的な感情が引き金となって、突然の筋力低下が起こり、持っているものを落としたり、地面に倒れたりすることがあります(情動脱力発作)。また、入眠の前後や起床直後に、体を動かそうとしても動かせなくなる**睡眠麻痺**が起きることがあります。いわゆる「金縛り」の状態です。この状態は、**レム睡眠**<sup>1)</sup>にみられる筋緊張の低下、麻痺、鮮明な夢と似ています。寝入ったと思ったら“いきなり”レム睡眠が始まるために、体の筋肉は休んでいるのに脳は目覚めている状態のため、「金縛り」と感じるわけです。

### 原因と治療法

ナルコレプシーの発症年齢は10代から20代前半に集中しています。遺伝的体質とストレスなどの環境要因が重なって発症すると考えられています。また、覚醒状態を調節するオレキシンの量に異常があるとわかってきましたが今も解明中です。治療法に関しては、生活指導と薬物療法を組み合わせた治療によって多くの人が昼間の眠気と夜間就眠困難が改善され、社会生活に支障がないようになります。



(NPO 日本ナルコレプシー協会編「ナルコレプシーはこんな病気」より引用)

#### 1)レム睡眠

レム(REM)睡眠というのは、閉じたまぶたの下で目玉がキョロキョロ動くこと(Rapid Eye Movement:REM)を特徴とする浅い眠りのことで、その間に夢をみます。レム睡眠でない眠りをノンレム睡眠と言い、こちらは深くて安らかな眠りといえます。

(裏面に続きます)