

# 睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

## 第22回

### 眠い眠いとどうするのは 本当に睡眠の問題？

**秋**の気配を感じる今日このごろ。夏の終わりの寂しさなのか、物寂しさ、物悲しさが感じられる季節となりました。

また、季節の変化のためか、体調のリズムのせいなのか、なぜだか気分が少し憂鬱になることがある方がいらっしやいます。

「恐らく体内リズムに関係しているのだろう」「最近疲れがたまっているのかな」「遭遇した出来事が心理的に影響しているかな」などと解釈し、受け入れて生活をなさっておられる。その一方で、よく眠っているはずなのに日中に眠気を感じて物事に集中できず、仕事にせよ勉強にせよ本来の力が出しきれずに困っている。このような方はおられませんでしょうか。

ヒトの感じ方は客観性に欠ける部分があり、脳波上よく眠れていても寝た

気がしなかったり、きちんと動けていてもうまく働いていないと感じるなど、主観的評価と客観的評価が乖離することがしばしばあります。

疲れやすい、だるいなどとおっしゃる方は、一方で眠気として感じる方もおられ、両者はよく混在します。恐らく根本にある原因は一つなのでしようが、眠気と称してみたり、だるさと称してみたりすることがたびたびあります。

大学で診療をしていると、睡眠を十分に取っているにもかかわらず日中の眠気があり、学業成績が低下してしまつた学生を診察する機会が多いのですが、そのような学生の中に、気分の波が隠れていることも少なからず経験します。

こうしたケースでは、睡眠薬を服用しても症状の十分な改善はみられませ

ん。これは眠気と感じているものの正体が、眠気の皮を被つたうつ症状であるからなのです。前景に立つ眠気のため気分の波が見落とされやすいのです。

もし、通学や出社など社会生活は継続してできているものの、学生の頃から日中の眠気がある、理由もないのに元気が出なくなったり悲観的になる時期がある、けれども、しばらくするとそのような症状は自然となくなつていくといった症状をお持ちの方は、因果関係がはつきりしない気分の波に注目してみましよう。

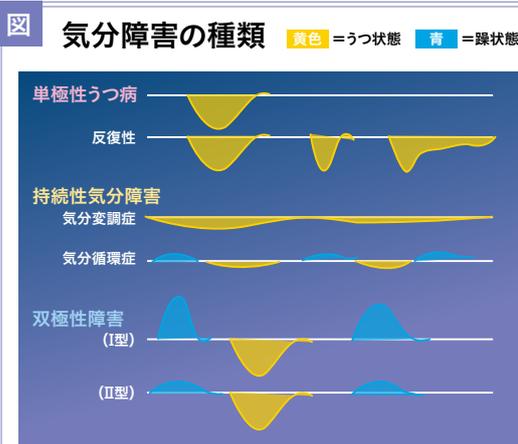
すべてのことがうまくいっているのに、なぜか不安で将来を悲観したり、自己評価が下がつてしまつてしまう。もしそのような問題があれば、気分変動症や気分循環症といった持続性の気分障害が見落とされている可能性があり、その治療により長年何気なく受け入れてい

[執筆者]



#### 小曾根 基裕

おぞね もとひろ  
久留米大学医学部  
神経精神医学講座 主任教授  
1989年東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2014年東京慈恵会医科大学准教授、2019年4月久留米大学医学部神経精神医学講座准教授を経て、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会理事・専門医・学会認定試験委員会委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会代議員・専門医・指導医。



た眠気や不安、気分の波が解消されるかもしれません。

十分に寝ても眠気が改善しない方は、一度精神科を受診してみてください。治療薬としては、気分調整薬や選択的セロトニン再取り込み阻害薬などが用いられます。