



ナルコレプシーについて

日中に突然強烈に眠くなるといった過眠症の一種であるナルコレプシーについて、今回は特集します。あまり聞いたことのない病気かもしれませんが、日本は世界で一番有病率が高いと言われています。

ナルコレプシーとは

ナルコレプシーとは、過眠を引き起こす病気の一つです。ナルコレプシーは、脳の中の睡眠を調節する機構がうまく働かず、日中に強い眠気が出現するものです。そのため、夜に十分な睡眠をとっていたとしても、昼間突然眠気に襲われ居眠りをしてしまいます。

原因

目を覚まし続ける役割を持っているオレキシンと言われるタンパク質を作り出すことができなくなることによって起こると言われています。

有病者数

1万人に10～20人がナルコレプシーになると言われており、全国で10～20万人の患者がいます。10代の思春期に発症することが多いと言われています。男女差はありません。

睡眠不足とどう違うの？



健康な人でも午後になると体内時計の働きによって眠気が強まりますが、眠ってはいけない時には自分の意志で目覚めていることができます。病的な過眠となると、入学試験や、仕事の商談中など通常では考えられない状況で居眠りをすることがあります。

症状

症状としては、睡眠発作、脱力発作、睡眠麻痺、入眠時幻覚などが挙げられます。

睡眠発作



昼前から午後において眠気が強まることが多い。居眠りは断続的に複数回生じるが、その持続は短く、5～15分程度で居眠りの後に眠気がすっきりすることもある。しかし1～数時間のうちに再度眠気が襲い居眠りを繰り返す。

脱力発作



最もナルコレプシーに特徴的な症状。怒った時や大笑いした時、びっくりした時などに、体の一部が脱力してしまう症状。膝や下肢全体、腰、上肢、顔面など複数の部位にわたることある。また、全身の強い脱力のためその場で倒れこんでしまうこともある。

睡眠麻痺



眠り始めた直後に、重いものがのしかかってくる感じで、体が動かせなくなる(金縛り)。周囲に人の気配を感じることがある。

入眠時幻覚



眠り始めた際に夢を見ること。健康な人でも夢を見ることはあるが、入眠時幻覚の夢は現実と思いこんでしまうほどリアルな夢である。

ナルコレプシーは、居眠りのために仕事中的ミス、交通事故や労働災害のリスクも高いばかりではなく、失職してしまったり、QOLのみならず、大きな社会的不利益を生じる可能性があります。

治療法



基本は薬物療法になります。軽度の場合は、『日中決まった時間に短時間の睡眠をとるようにする』といった生活習慣を整えて経過をみることもあります。

早期発見のポイント



これまでと同じような生活をしているにもかかわらず、日中の過度の眠気や、脱力発作が出現するのであればナルコレプシーの発症が疑われます。睡眠不足との鑑別が必要となりますので、日中に異常な眠気が繰り返し起こるようであれば、睡眠障害の専門医をご受診ください。

栄養コーナーでは、睡眠に良い食生活のポイントについて特集しています。ナルコレプシーでなくても、睡眠の質の低下は生活に様々な影響を及ぼしますので、ぜひ参考にしてみてください。



栄養コーナー 睡眠の質を良くする食生活のポイント



あなたは睡眠で疲れが取れていますか？質の良い睡眠を妨げる原因は様々ありますが、ここでは質の良い睡眠をとるために気を付けたい食生活のポイントについてご紹介します。

●朝食を摂りましょう

エネルギー不足で日中の活動が低下すると夜の睡眠に影響しかねません。簡単なものでも良いので朝食を摂るようにし、脳へのエネルギーを補給しましょう。

●就寝に近い時間の夕食や夜食は控えましょう

消化活動が睡眠を妨げるため、なるべく**就寝の3時間前**までには食事を済ませるようにしましょう。どうしても食事時間が遅くなる場合はなるべく消化の良いものにし、食べすぎないようにしましょう。

●規則正しい食事を摂りましょう

体内時計を整えることは快眠のポイントです。なるべく1日3食規則正しい時間に摂りましょう。

●寝る前にカフェインの含まれる飲食物は控えましょう

コーヒー、紅茶、緑茶、チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、敏感な人は**就寝の5～6時間前**から控えた方が良いでしょう。

●寝るための飲酒は避けましょう

アルコールは寝つきを良くしますが、その効果が切れると覚醒作用により眠りが浅くなります。

全ては難しくても、これらのポイントのうちどれかでもできそうなものは実践してみてください、質の良い眠りを目指していきましょう！



JKA補助事業 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介

令和4年度 公益財団法人JKAの『競輪公益資金による体育事業その他公益の増進を目的とする事業に関する補助金』をいただき、感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を整備しました。

最新の機器を搭載した胃がん検診車に、新型コロナウイルス感染症対策として、各更衣室及び検査室に個別換気扇、検査台へのウイルス抑制・除菌用紫外線照射装置等を整備しています。また、耳が聞こえづらい方、外国人の方々へ検査指示をわかりやすく伝える、多言語支援システムを整備しました。

この検診車を県中部に位置する、中部健康管理センターに配車することで、鳥取県全県での稼働が可能となり、県内の地域健診や職域健診、働き盛りの方から高齢者・外国人の方まで多くの方に受診していただけます。

JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業

00 KEIRIN.JP
KEIRIN Official Website

