

Dr. 和の町医者日記



「睡眠」シリーズ⑦

レム睡眠行動障害 レム睡眠時に大声をあげたり、手足を激しく動かしてけがをしたり、させることがある。単なる寝ほげやストレス、せん妄と誤診されるケースもある。高齢男性の間で増加しているといわれている。

「最近、いい夢見えていますか？」
診察室でよくこんな質問をします。すると、照れながら「いやいや、もう年だからそんな欲はありませぬ」との返事。「将来の夢じゃなくて、寝ている間にみる夢ですよ」と問い直すと、いろいろな答えが返ってきます。

ほとんどの人は睡眠中に夢を見ているが、それに気が付いていない人が多いです。私は時々、怖い夢を見て自覚めす。何かに追いかけられて逃げ回るような内容なのですが、起きて半日もたつと、夢の内容も夢を見たことも忘れていきます。心理学的に、夢は潜在意識の中から現れるものとされ、夢分析が行われます。心理学者のフ

ロイトは、夢について「抑圧された欲望が表現されたもの」と言いました。もしそうならば、夢の内容を人に言うのが恥ずかしくなりますね。さて、この夢は睡眠医学的にはどんなものでしょうか。

睡眠はひとサイクル90分です。サイクルの最初はノンレム睡眠という深い眠りで、約80分間続きます。そして、最後の5～10分の浅い眠りのレム睡眠の時に見るのが夢です。

レム睡眠中には、脳で処理すべきさまざまな情報をとりまとめている前頭葉機能が低下して起こるものが夢である、という説があります。一方、夢にそんな深い意味はなく、たまたま脳が覚醒時と同じくらい働いた結果生じる「雑音」にすぎない、という説もあります。

つまり、現代医学でも夢の意味はまだよく分かっていません。ただ多くの夢は、自分自身の「記憶」のどこかに関わっていることが多いはずで、関わっていないとすれば、もしかしたら先祖の記憶かもしれないかもしれません。

大脳辺縁系は、情動のシステムの中核であるとともに、記憶とも関係が深い領域です。精神科医のホブソンは、夢の中では自分が運動していることが多いと指摘しました。実は、レム睡眠中には運動をつかさどる脳の部分が活性化していて、運動記憶の強化と関わっているという説もあります。いずれにせよ、夢はレム睡眠とすごく関係が深

夢遊病とレム睡眠行動障害

く、良い睡眠リズムを築くことが大切です。

一方、「夢遊病」という言葉があります。これは主に、3～8歳ぐらいの子供が睡眠中に起き上がった歩き回る状態。高齢者なら「徘徊」と呼ばれるのでしょうか。実は、夢遊病には「夢」という字がついています。夢はレム睡眠の時に見ますが、夢遊病は深いノンレム睡眠の時に起こるものです。

寝言や歯ぎしりも、夢遊病とかなり近い状態であり、ノンレム睡眠中に起こります。また、小児が入眠後2～3時間して急に大きな声で叫んだり、動き回ることは「夜驚症」と呼ばれています。これらの睡眠随伴症状は、深いノンレム睡眠中にならぬかの理由で、情動システムをつかさどる扁桃体の働きが盛んになるためと考えられています。

さらに睡眠中に大声を出したり、暴力をふるったりするなどの症状は「レム睡眠行動障害」と呼ばれています。パーキンソン病やレビー小体型認知症、多系統萎縮症でよく見られる症状ですが、これはレム睡眠中に起きる現象。

つまり浅い眠りで見る夢もあれば、深い眠りの中で見る「夢もどき」もあるのです。夢遊病とレム睡眠行動異常は似て非なるもの。今回は夜の夢の話でしたが、いくつになっても人生の夢も大切にしたいものです。

H28. 5. 24



長尾和宏 (ながお・かずひろ) 東京医科大学卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。57歳。

兵庫 庫

いい夢見えていますか？