

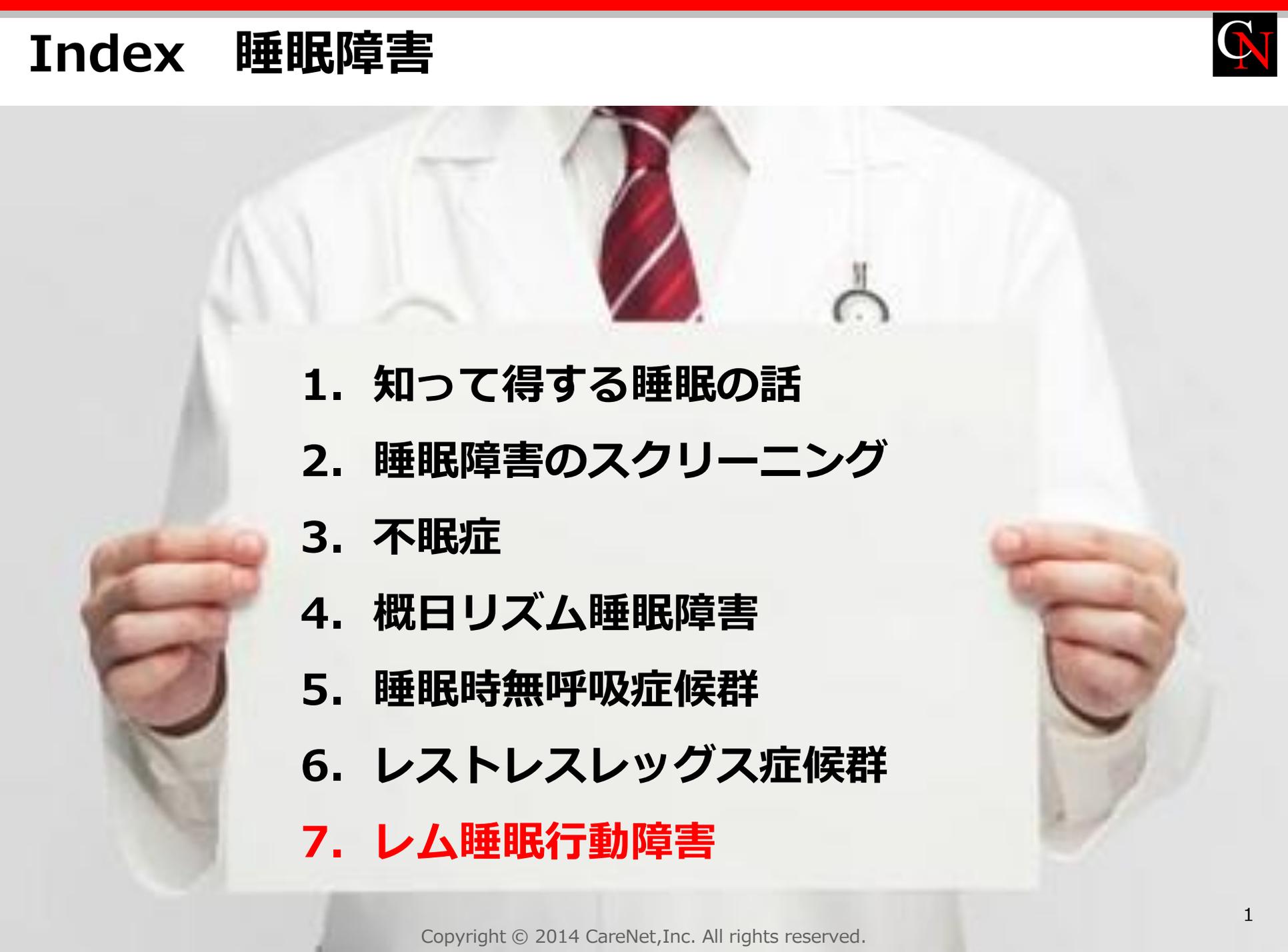
# 内科医のための睡眠障害

夜中の大声はないか？



レム睡眠  
行動障害



- 
1. 知って得する睡眠の話
  2. 睡眠障害のスクリーニング
  3. 不眠症
  4. 概日リズム睡眠障害
  5. 睡眠時無呼吸症候群
  6. レストレスレッグス症候群
  7. レム睡眠行動障害

# レム睡眠行動障害とは？

何らかの原因によりレム睡眠中に骨格筋の抑制機構が働かなくなり、夢の中での行動がそのまま異常行動となってあらわれます。

頻度：約1万人の一般住民を対象にした試験では0.4%でした。高齢者の潜在患者数は少なくないと考えられます。

約40%は神経疾患や薬物により引き起こされます。パーキンソン病、レビー小体症、脊髄小脳変性症などの脳幹部の疾患で高頻度にみられます。

## 症状

- 激しい寝言や叫び声（夢の内容に一致）
- 徘徊、殴る等の暴力行為など



内村直尚. レム睡眠行動障害. In: 内山真 編. 睡眠障害の対応と治療ガイドライン. 第2版. じほう, 2012. p235-238. より改変

# レム睡眠行動障害の診断

確定診断には専門医療機関への依頼が必要となります。

専門医療機関では、終夜睡眠ポリグラフ検査で診断を確定します。

## レム睡眠行動障害を疑うヒント

レム睡眠期に生じるため朝方に多いこと、覚醒直後より疎通性は良好で異常行動の内容と一致した夢内容を想起できることが特徴的です。

(睡眠時驚愕症や睡眠時遊行症は深いノンレム睡眠中に生じるため、夜間睡眠の最初の1/3に出現します。また、覚醒させることが困難です)

内村直尚. レム睡眠行動障害. In: 内山真 編. 睡眠障害の対応と治療ガイドライン. 第2版. じほう; 2012. p235-238. より改変

# 専門医によるレム睡眠行動障害の治療

家族は患者の異常行動を、故意にやっている、家族に対する攻撃性の表出などと考えることが多いため、患者・家族に病態を理解させ、家族関係の悪化を防ぐことが重要です。

## 環境調整

- 寝室の障害物を片付ける、低い位置に寝るなど寝室環境の改善により、患者・家族に対する障害を最小限する
- アルコール、ストレス、不規則な睡眠習慣は増悪因子となるため生活習慣を改善する

## 薬物

- クロナゼパム（商品名：リボトリール、ランドセン）就寝前投与
- メラトニン受容体作動薬が効果的であったという報告もある

内村直尚. レム睡眠行動障害. In: 内山真 編. 睡眠障害の対応と治療ガイドライン. 第2版. じほう; 2012. p235-238. より改変

# レム睡眠行動障害の診療Tips

この疾患に対しては、家族、介護者の理解が重要です。

治療にあたっては、睡眠中の異常行動による外傷予防が第1、自覚的な悪夢や睡眠観の悪さの改善が第2であり、完全に寝言を抑えるまで薬剤の投与量を増やす必要はありません。

クロナゼパムを投与する際には、起床時に持ち越し作用が出現しやすいので少量から開始し、注意深く増量します。

