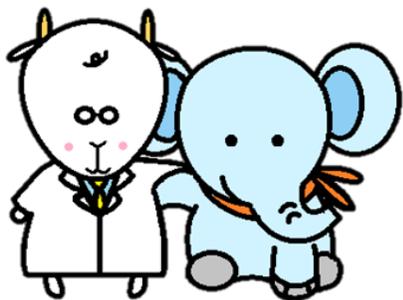




# 睡眠症の支援に役立つ カウンセリング

—③睡眠時随伴症群と  
その他の睡眠関連の症状—



西明石カウンセリングオフィス



# 睡眠時随伴症を表で示します

主な症状・特徴と注意点をよく見てください



# 睡眠時随伴症群（睡眠中に起こる異常な行動や体験）

睡眠時随伴症群	主な症状・特徴	関連が深い神経発達症	関係する背景	学校・家庭での注意点
夜驚症（睡眠時驚愕症）	入眠後1～3時間に突然叫ぶ・強い恐怖反応・覚醒困難・翌朝記憶なし	ASD、ADHD、知的発達症	覚醒調節の未熟さ、過覚醒、感覚過敏、不安	叱らない・起こさない、睡眠不足回避
睡眠時遊行症（夢遊病）	就寝中に歩き回る、会話、無目的行動	ASD、ADHD、知的発達症	睡眠-覚醒境界の不安定さ、実行機能の未熟さ	安全面確保（鍵・段差）、刺激回避
悪夢症	恐怖的な夢、夜間覚醒、内容を覚えている	ASD、ADHD、コミュニケーション症	不安、感情処理困難、日中ストレス	無理に説明させない、安心感の提供
歯ぎしり	歯ぎしり、顎の緊張	ASD、ADHD	筋緊張、ストレス、感覚調整	歯科連携、日中ストレス軽減
レム睡眠行動障害様症状（小児）	夢内容に一致した動き・発語	ASD、神経発達症全般	脳の未熟、筋肉の抜ける力が不十分	刺激軽減、規則正しい睡眠、夜間事故防止、専門医評価
おねしょ（夜尿症）	夜間の排尿コントロール困難	ADHD、ASD、知的発達症	覚醒反応の弱さ、感覚認知の未熟	叱責しない、睡眠と発達の問題として扱う

# その他の睡眠関連症状



# むずむず脚症候群（レストレスレッグス症候群：RLS）

下肢がむずむずしたり、じっとしてられない、かゆい、熱い、痛いなどの不快な感覚によって、脚を動かしたいと強く思い、動かしてしまう

朝礼や授業中などのじっとした姿勢や、横になっているときに起こりやすい夜間に多く見られ、睡眠症（睡眠障害）のもとになることがある

## 対応・治療

- 「わざとするな」などと叱責しない
- ADHD、鉄分不足、成長痛などと間違えない・・・治療必要
- 放置して、睡眠症や昼間の疲労感を増やさないことが大切
- 規則正しい生活・質の良い食事・軽い運動を習慣づける
- 筋肉をほぐすため、寝る前に足のストレッチやマッサージをする
- 薬物療法



# ナルコレプシー（10歳代に発症）について

- ◆とんでもないときに睡魔に襲われ失敗する・・・睡眠発作
- ◆笑ったり、驚いたりしたときに腰がくだけてへたり込む
  - ・・・情動脱力発作
- ◆寝入りばなに金縛りに合う・・・睡眠麻痺
- ◆寝入りばなに怖い夢（幻覚）を見る
  - ・・・レム睡眠現象・・・言語化困難
- ◆夜中に何回も目が覚め、長時間ぐっすり眠れない
  - ・・・中途覚醒

治療：規則正しい生活、薬物療法



## 【参考】金縛り（睡眠麻痺）（Sleep Paralysis）

疲労困憊しているときや長時間眠らなかった後などに生じる。胸やお腹に重しが載っているような感覚で息苦しいと感じる。通常はノンレム睡眠が始まるが、いきなりレム睡眠期に移行して、身体だけが眠ってしまい、脳がそれについていけず覚醒状態であり、身体が自由に動かなくなる状態。

### 予防法

- ・しっかり睡眠をとる
- ・疲れを溜めない



# 自覚しにくい睡眠時無呼吸症候群

眠っている間に呼吸が繰り返し止まったり、浅くなったりする。本人は気づかなくても「熟睡できていない」状態が続き、全身に慢性的な酸素不足をもたらす

日中の強い眠気、多動、注意力散漫の原因が睡眠時無呼吸症候群の場合もある

## 対応・治療

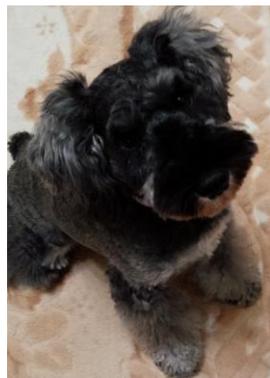
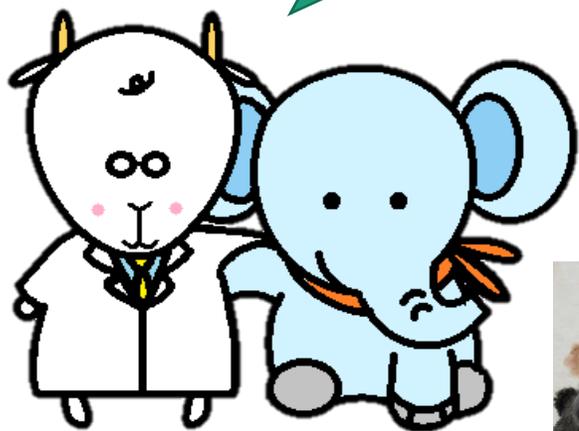
- 睡眠の様子を観察する
- 小児科、耳鼻咽喉科・呼吸器内科などでの診断  
(アデノイド、扁桃肥大、肥満、アレルギー性鼻炎、神経筋疾患等)
- 治療には「保存的療法(横向き寝、減量、マウスピース、CPAP)」と「手術療法(舌下神経電気刺激療法など)」がある、



# 今回は、睡眠時随伴症群とその他の睡眠関連 の症状について説明しました



シリーズで皆さんの参考になることを  
お伝えします。



## 次回は 睡眠症の非薬物療法について

