

あなたの心と体、
追い詰められていませんか？

秋田大学医学研究科
精神科学講座

相澤里香

おわびとお願い

- 📧 事前に聞きたいことをメールで集めるということ
を案内しましたが、
- 📧 配慮が足りませんでした。
- 📧 人に言えないからお悩み相談なわけですから。
- 📧 今後メールでの相談事の匿名性を保持できるシ
ステムの開発を期待します。

さて、私はどこの誰？

 持っている資格

看護師、保健師、一種養護教諭

一種衛生管理者

普通自動車免許

主な経歴と研究テーマ

- 📁 資格取得後、某野戦病院で臨床看護師として、バリバリ仕事し、飲み、食べまкруこと4年間。
- 📁 その後看護教育の現場で10年間
- 📁 ちょっと疲れたので大学院生になってみた
- 📁 秋田大学精神科で睡眠研究グループでいつのまにか10年選手になり、若手研究者ではなくなっていてボーゼンとした。

今日のお題

- 📖 私も追い詰められている
- 📖 あなた一人だけが苦しいのではない
- 📖 世界で一番不幸な自分モードにならないように
上手にストレスに対処していく方法を述べていく

お願い: 出席カードの連絡先に携帯番号
書かないでね

話の途中でもどんどん質問をしてください。
後から出席カードに書かれてもお答えしようがない
こと多いので。

「こころ」と「からだ」

📖 精神科医療とは何か？

📖 しばしば「心の病気」を直す医学と捉えられている。

📖 この定義の最大の欠点は
「こころがけが悪いからなった病気である」という解釈！

河合隼雄の定義

📖 心とからだの中間の病気

では「心」と「からだ」の間には何がある？



昔から多くの哲学者や医者を悩ませてきた



ではどうしたらいいか？

こころとからだの関係を考えすぎない
(わけがわからなくなるから)

 考えすぎないためには

1. この二つは離れていないのに、「こころ」からはじめると、いつまでも「からだ」に達しない」「からだ」(脳)からはじめると「心に達しない
2. 「こころ」と「からだ」を分けておいたほうが人間が生きるのに便利になっている

📦「心を燃やす」と「体を燃やす」のは違う

📦「心を捧げる」と「体を捧げる」のは違う

📦心身は一つというが、もしそうならば、

「こらだ」というような妙な言葉で両方を表す
ことになる

心身症

📁 こころの悩みがからだの症状としてあらわれたもの

📁 二元論に乗っ取った表現

📁 結局はこのほうが人間が生きるのには都合がよい

気疲れ

- 📖 「こころ」と「からだ」は眠っているときに
区別が怪しくなる
- 📖 「こころ」と「からだ」は文化によって分け方が違う
- 📖 日本では疲れるのは以下の三つ
 - 頭の疲れ(難しい数学をやった後の疲れ)
 - 気疲れ
 - 体の疲れ(長い道があるいたあとのつかれ)

日本人は気疲れが一番治りが遅い ことを知っている

📦 欧米には気疲れという概念はない

📦 欧米人には「対人関係に関連した疲れ」と
いうと最も理解される。

📦 サリヴァンや木村は精神医学は対人関係
の学といっている。

ストレスとつき合うには

ストレス解消法とその限度

1位 「おしゃべり」

男女の差はあるものの、上位5位までは
おしゃべり、タバコ、酒、買物、賭け事

平凡な結果であるように思えるが、
平凡であるということはまあまあ成功している方法
と言える

おしゃべりは一人ではできない

- 📖 壁に向かって独り言を言うよりは、相手がいたほうがよい。
- 📖 たとえば海外単身赴任の人などは寝る前に「ああ。今日も終わったナー。さて風呂に入ってビールでも飲んで寝るとするか」と言わないとやってられないと言われている

「ストレス解消法」と「楽しみ」とは 区別する

- 📖 ストレス解消法：不満足や不快を減らそうとするもの。つまりストレスの原因はなくならないので満足感は得られず、下手をするとはまる。
- 📖 楽しみ：満足が生じる。それが増大するとその行為は自然に終わる。
たとえばおいしいお食事を食べる。

ストレス解消法は 「かわいらしい程度」にとどめる

📦 ストレス解消法はあくまでも一時しのぎ
ストレス感がなくなるまで徹底的に追求し
ないこと。

追求するとむしろむなしい感じが生まれ、こ
の感情は消えない。ストレス解消法自体が
ストレスを生む。そしてハマッていく。

例 1.

 お酒。。。

酒がおいしい人、酒が生むうっとりとした気持ちを愛する人は酒量が増えると自ずと杯を置く。

しかし！

憂さ晴らしに飲む酒は飲めば飲むほど虚しくなり、それを追い払おうと、益々飲む。
時に人を巻きこみ相手に迷惑をかける・・・

例 2

タバコ

酒に対して、時刻にかかわらず一人で楽しむ。
1日100本吸う人は稀で、1000本は不可能。ストレス解消としてはまあまあであった。
現在は他人に迷惑をかけることが明らかになり、喫煙者は年々減少傾向にある。

「趣味」と「オタク」の違い

📁 趣味：楽しみの範囲にある(いくつかの方法をほどほどにしている)

📁 オタク：ストレス解消法にハマっている状態

からだの反応；ストレスを 引き受ける心身症のこと

 からだの反応：いわゆるストレス関連疾患
消化器潰瘍、狭心症、喘息など

自律神経系の乱れ、免疫系の乱れ



自然治癒力の低下の結果
からだからの警告

ストレスとどうつき合うか

📁 ストレスの大きさには違いがある

一般的に最も大きなストレスは

配偶者を亡くす、特に男性の場合生命予後が短くなるほどの打撃
年配の女性はむしろ長生きする

📦 次は、子を亡くすこと、親を亡くすこと。

📦 離婚は結婚の1.5倍はエネルギーを使う

📦 不動産を動かすこと(素人の場合)

📦 結婚、新築、昇進などもストレスになる

* ちなみにアメリカ人はクリスマスパーティーがストレスの原因として上がっている

ストレスの間隔が重要

👉 ボクサーがパンチをくらって、建て直す前に次のパンチが来るとダウンしやすい。

身内がなくなると、相続問題が発生する

離婚したら、別れの他に、引越、財産整理、
養育問題などもろもろある。

できれば このようなストレスは
間が開いた方がいい

人間にはストレス解消法が自然に 備わっている

 睡眠

 からだの反応

睡眠について

睡眠が健康な間はたいていのことは大丈夫

睡眠がしっかりしているうちは精神の病はおこらない

何時間眠ったらいいか？

- 📖 一日だけなら4時間でもいい。
- 📖 しかし！その翌日は普段より多く睡眠を長く取る必要がある。
48時間で収支を合わせる
つまり、二日で12時間から16時間とする。

4当5落は ウソ

以前、受験勉強は4当5落とか言われて、
短時間睡眠で頑張ることが良いと言われた時期もあった。

今では十分に寝ないと、学んだことが長期記憶として定着
しないと言われている。

不眠とうつ

睡眠に関する古典的研究

犬の断眠実験

→犬の睡眠を妨げると4、5日ですべて死んでしまった。

マウスの断眠実験と死後脳の組織検査

→2、3週間ですべてのマウスが死亡。

→大脳の神経細胞が破壊されるなど脳へのダメージ

すなわち、睡眠は生命維持に不可欠である。

快眠：睡眠のメカニズムと 良い眠りのための知識



秋田大学医学研究科
精神科学講座
相澤里香

睡眠にまつわるよもやま話

人間は人生の時間の三分の一を眠って過ごすので、睡眠における障害は、ある意味で人生の一大事と言えます。

また、現代社会で生活する人の約5分の1は不眠で困っていると報告されており、睡眠障害は私たちにとても身近な障害といえます。

日本は世界も最も睡眠時間が減少している国でもあるのです。

日本人の睡眠時間の推移

睡眠時間の推移		15歳以上 週全体
	睡	眠 (時間、分)
	男	女
1976	8.15	7.56
1981	8.06	7.48
1986	7.56	7.39
1991	7.50	7.34
1996	7.52	7.36

(資料元 平成8年社会生活基本調査)

スリーマイル島原発事故（１９７９）
作業員の睡眠不足による人的ミス指摘

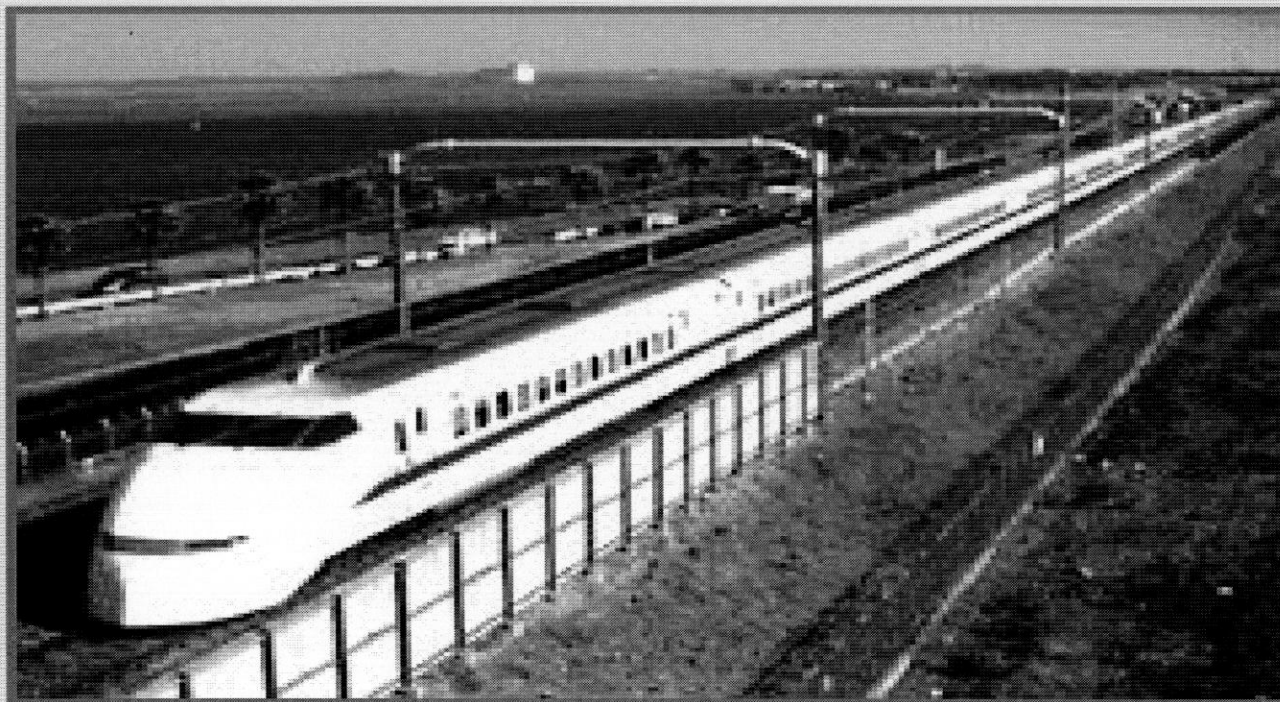


**1986：スペースシャトル・チャレンジャーの爆発事故
打ち上げの順延等でスタッフが睡眠不足に**



2003年2月26日

新幹線の運転士が走行中に居眠り運転
睡眠時無呼吸症候群だったことが判明



睡眠についての有名な古典的研究



犬の断眠実験

→犬の睡眠を妨げると4、5日ですべて死んでしまった。

マウスの断眠実験と死後脳の組織検査

→2、3週間ですべてのマウスが死亡。

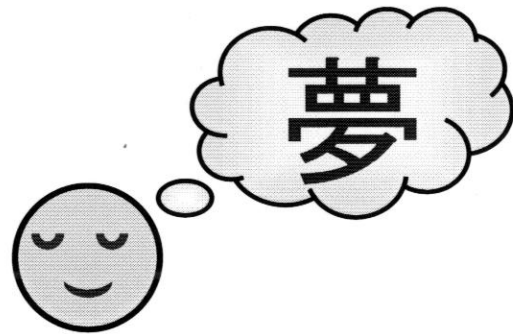
→大脳の神経細胞が破壊されるなど脳へのダメージ

すなわち、睡眠は生命維持に不可欠である。

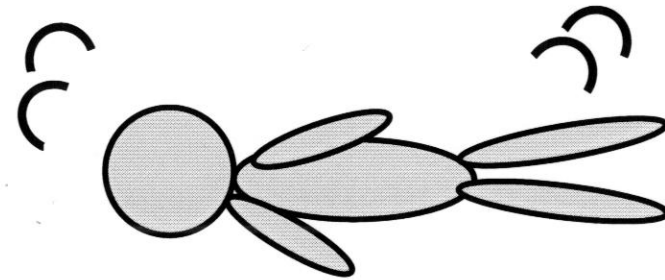
睡眠と学習

以前、受験勉強は4当5落とか言われて、短時間睡眠で頑張ることが良いと言われた時期もあったが、今では十分に寝ないと、学んだことが長期記憶として定着しないと言われている。

睡眠には大きくわけて2つあり
レム睡眠 ノンレム睡眠

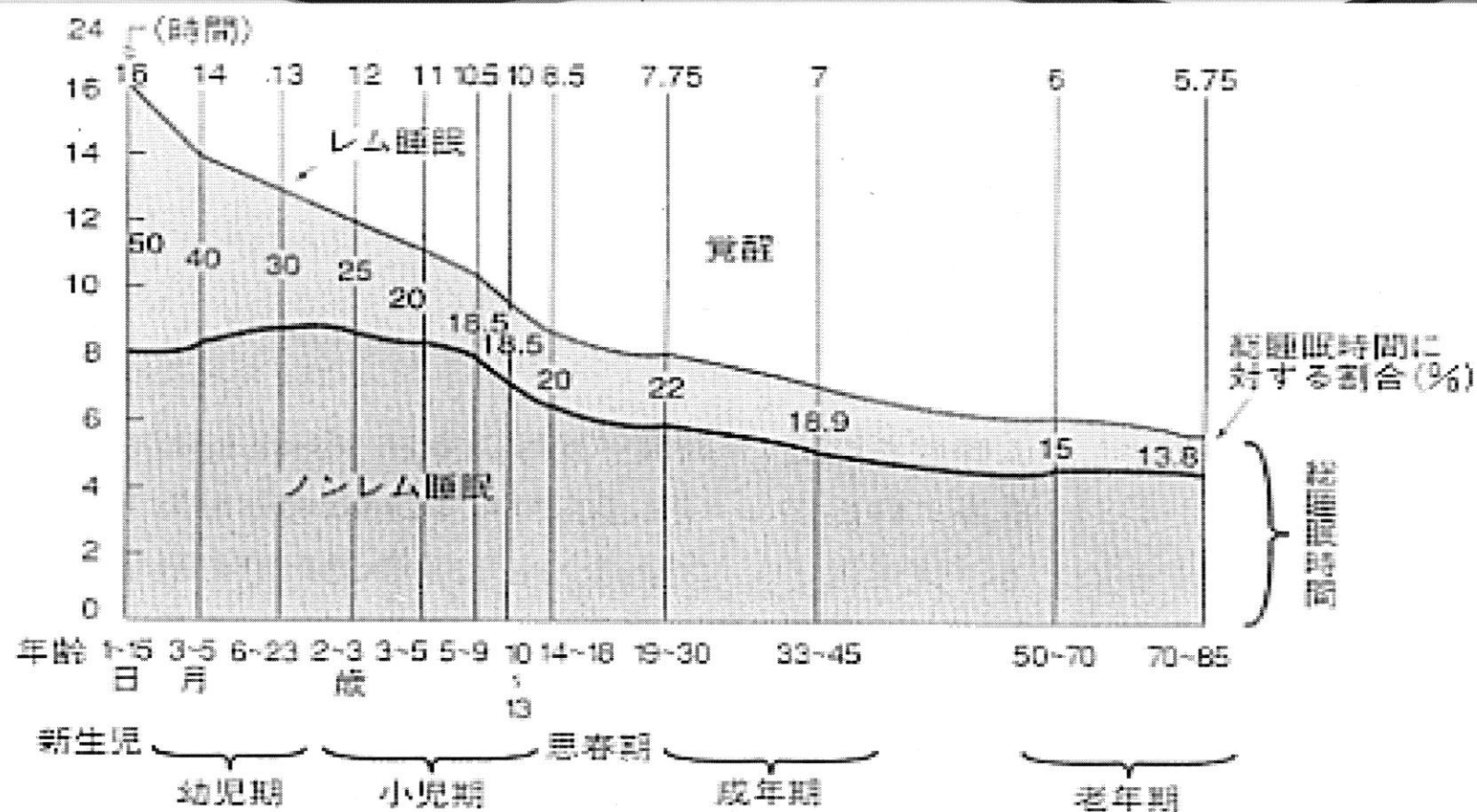


- 脳は活動
- 体は完全に休み

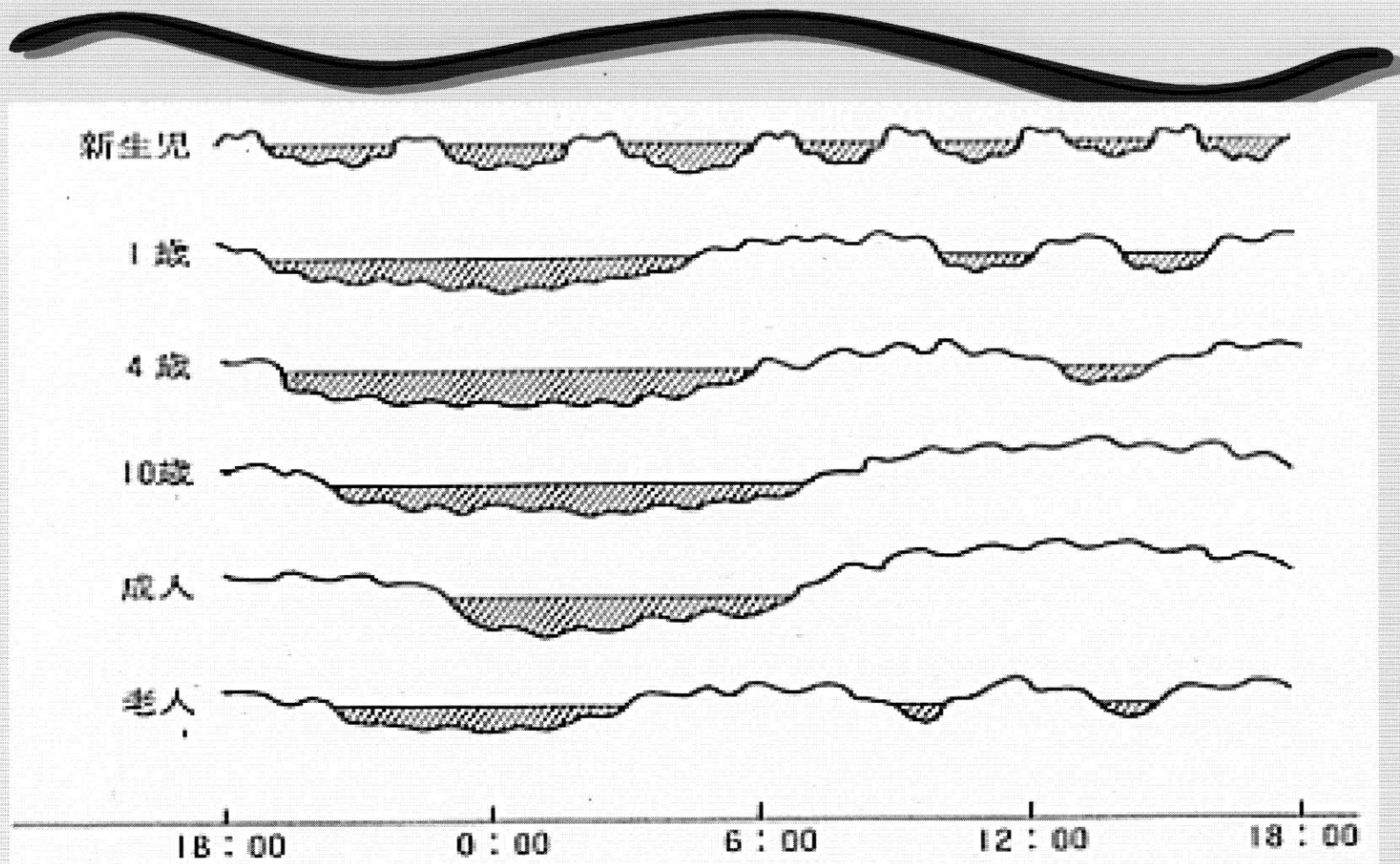


- 脳は休み
- 体は寝返りをうてる状態

総睡眠時間, ノンレム睡眠, レム睡眠の年齢による推移



ヒトの24時間の睡眠-覚醒パターン



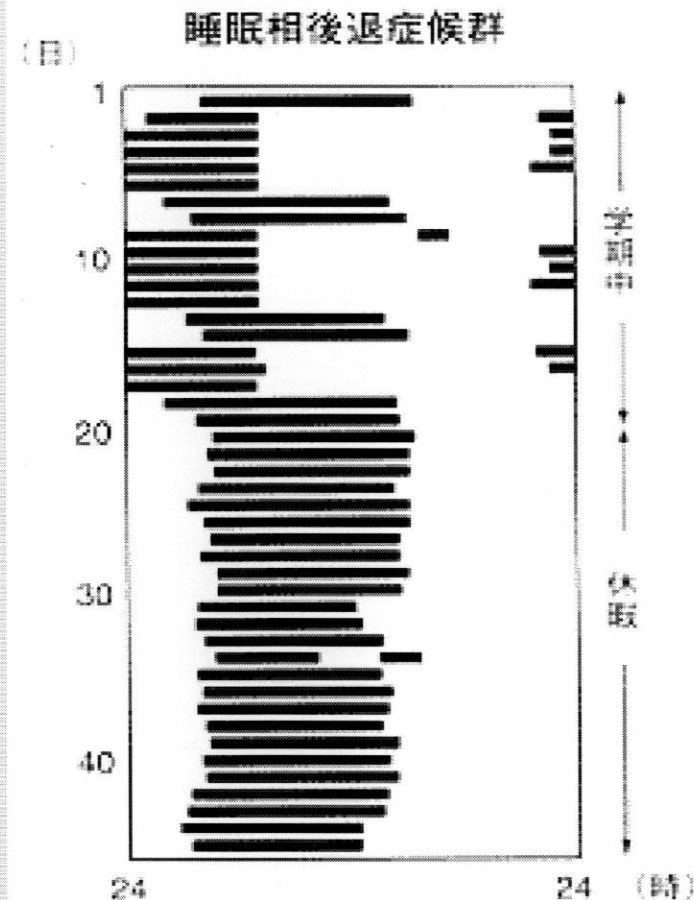
睡眠・覚醒障害



- 1) 原発性不眠
- 2) 疾病に伴う睡眠障害（統合失調症、躁うつ病など）
- 3) 概日リズム障害
 - ・睡眠相前進症候群・睡眠相後退症候群
 - ・非24時間睡眠覚醒症候群・時差ぼけ
 - ・交代勤務症候群
- 4) 睡眠時無呼吸症候群
- 5) ナルコレプシー
- 6) その他、いろいろ

睡眠相後退症候群

- 睡眠相後退症候群は夜なかなか寝つかれず、朝はなかなか起きられないという、いわゆる“宵っ張りの朝寝坊”の極端なものである。
- 最も多いのが、通常夜中の2時から朝の6時頃まで眠れず、そのため朝にはまったく起きられなくなるというパターン。一旦眠ると普通に眠れるが、その眠る時間帯が社会のリズムとずれているために社会適応が困難になります。



現代人の5人に一人は不眠症

- 原因は様々
- 身体的苦痛（痛み、痒み、咳、頻尿）
- うつ病など精神科疾患
- 薬とアルコール
- ストレス
- 不眠を来す疾患
- 原発性不眠症
- 神経症による不眠症
- うつによる不眠（5割とも言われる）
- アルコールによる不眠
- 高齢者の不眠

まず不眠のタイプを分類

- 入眠困難
- 中途覚醒
- 早朝覚醒
- 熟眠感の欠如
- これらが2つ以上合併していることも多い
- 治療薬物の選択には重要

原発性・神経症による不眠

入眠困難＞＞中途覚醒、熟眠感欠如
実際の睡眠障害以上に不眠の訴えは強い

神経症では昼間の緊張や不安感、イライラの
訴えなど
神経症の合併例ではまずはその治療も

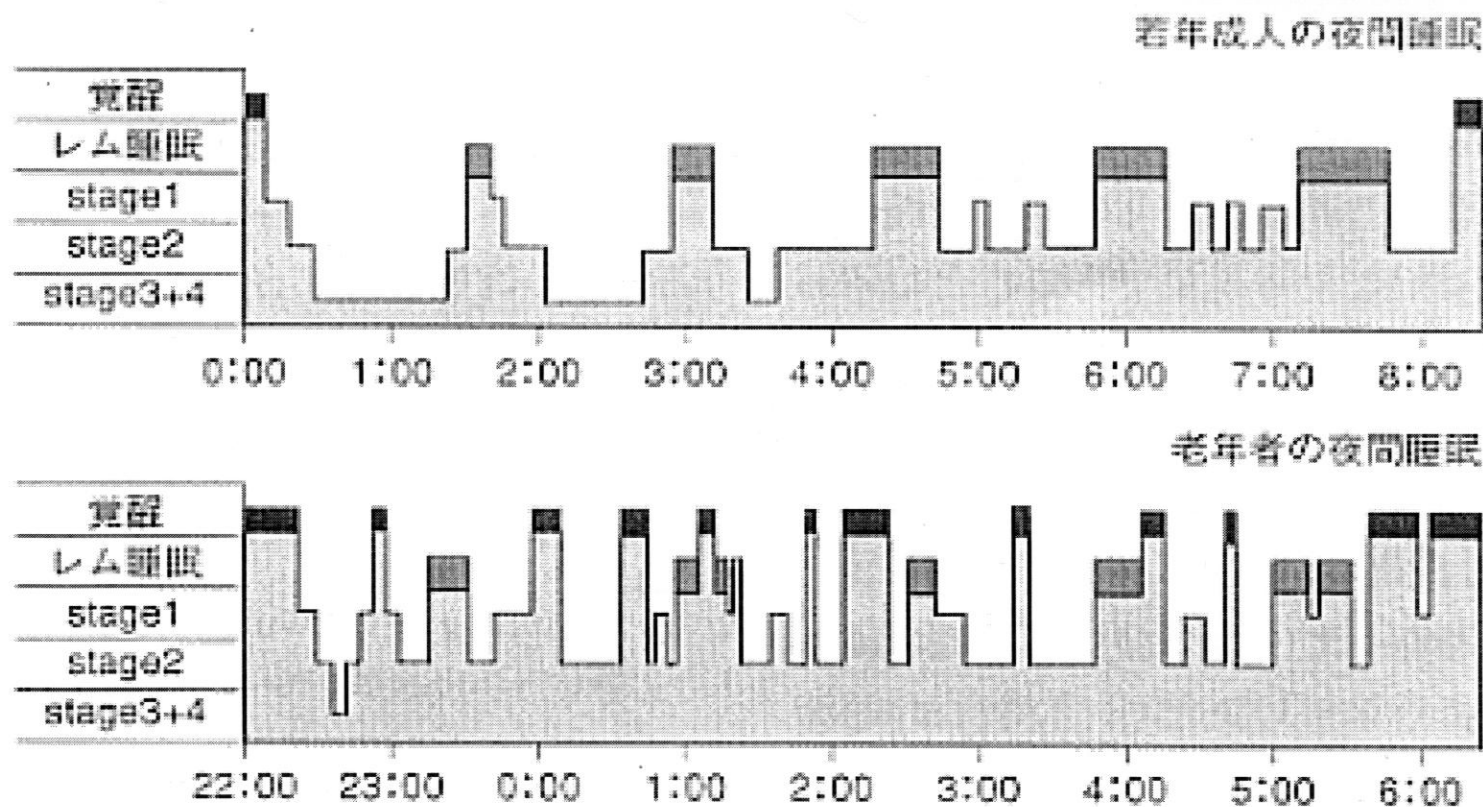
アルコールによる睡眠障害

- 飲めば良く眠れる。
- 飲まないと眠れない。
- 飲まないと早く目覚め、夢見が悪く、うなされる。
- 飲んでも夜中に目がさめる。
- 夜中にまた飲む。
- アルコール中毒症への道。
- とことん悪くならないと治療にはのりにくい。

高齢者の不眠

- 加齢によって概日リズム自体に乱れが生じる。
- 覚醒・睡眠の持続が共に困難。故に早寝、早起き傾向に
- 社会生活から離れていて、生活のリズムを維持しにくい。
- 入眠困難よりも中途覚醒、早朝覚醒の頻度が高い。
- うつ病の合併も他世代より高率

若年成人と老年者の睡眠経過の比較



うつ病の不眠/その重要性

- 普段より1－2時間早めに目がさめる
(早朝覚醒)
- 夜中に目がさめてその後眠れない。
- 寝付きは普通か、やや悪い。
- 非常に苦痛を伴う症状の一つ。
- 初期症状として出現し、必発の症状であり、特徴的な不眠症状を示す。
- 抑うつ状態の程度と相関性を示すので、重症度の指標となる。

不眠症かなと思ったら・・・

たいていの不眠症はまずはかかりつけの医院へ。
それでも改善しないときには専門医へ。
睡眠導入剤が心配な人もいるけれど。
昔の薬は麻酔薬、今の薬は睡眠導入剤
慣れも出来にくいので、量も増えないし、依存
症にもならない。
急にとめると不眠がぶり返すのは当然で、とめ
る時も相談しながら。

最も多い不眠の原因はうつ病

- 眠れないことのみを訴えがち
- 本人の解釈では「眠れないから、憂うつ、意欲の低下、食欲が無い」
- 眠れさえすれば、良くなると思ってしまう。
- 特に高齢者では高頻度
- 冬の日照時間の短い秋田では季節性のうつ病もあり
(特に転勤等で最近来た人)

睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome)

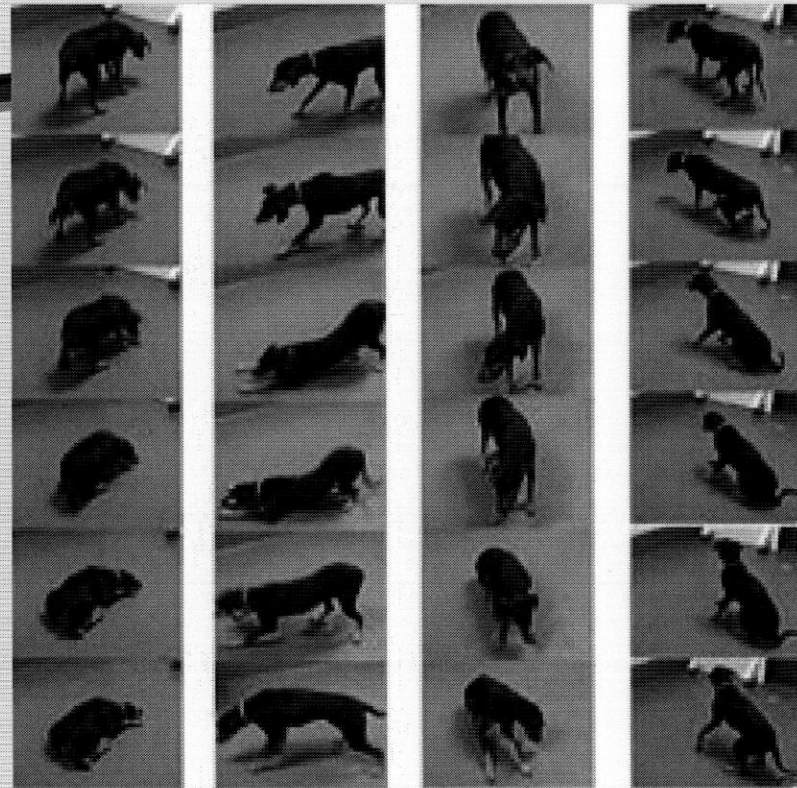
- 睡眠中に断続的に無呼吸を繰り返し、その結果、日中傾眠などの種々の症状を呈する疾患の総称。
- 一晩7時間の睡眠中に30回以上の無呼吸があるもの。
- または、無呼吸 ≥ 5 （回/時間）

ナルコレプシーの臨床症状と検査所見

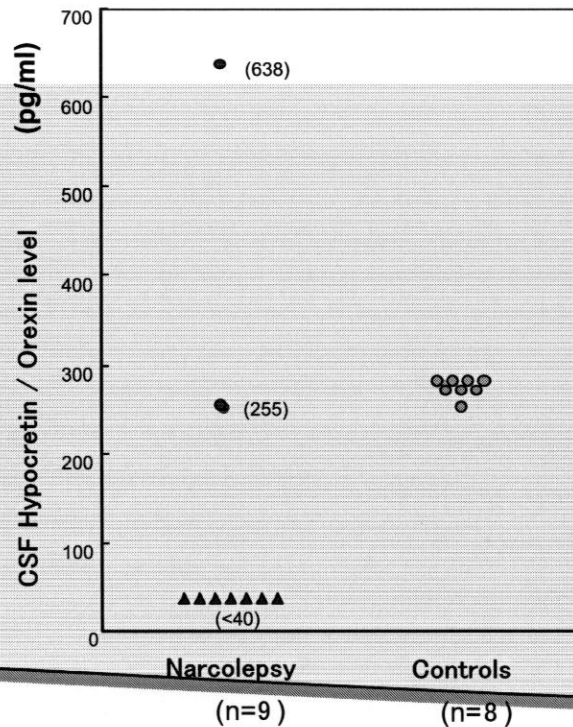
- (1) 昼間の著しい眠気
- (2) レム睡眠の関連症状
 - (i) 情動性脱力発作
 - (ii) 睡眠麻痺（金縛り）や入眠時幻覚
- (3) 入眠潜時が短縮し入眠直後にレム睡眠が出現する
- (4) HLA-DR2が90%の症例で陽性

犬のナルコレプシー

- 常染色体劣性遺伝形式
- 浸透率は100%
- 原因遺伝子検索に最適のモデルであるが・・・
- 犬では人やマウスと違って遺伝した。10年以上を要した。



QuickTime[®] C²
GIF êlÍÉvÉçÉÓÉäÉÄ
Ç™Ç±ÇÃÉsÉNÉ'ÉÉÇ¾ä@ÇÇÇ...ÇÖiKónÇ-ÇlÅB



睡眠時無呼吸症とナルコレプシーの合併例

患者：58歳、男性。

主訴：日中の耐え難い眠気、情動に伴う脱力発作。

現病歴：高校生時は柔道部に所属しこの頃より日中の強い眠気を感じた。

短大生時代は170cm、130kgと高度肥満で、いびきがうるさいとの指摘を受けていた。その後も日中の過度の眠気は続いていた。55歳頃より脱力発作が出現。入眠時幻覚、睡眠麻痺はなかった。58歳時に以前よりの喘息の治療のため呼吸器内科受診。睡眠時無呼吸症候群と診断されnCPAP療法が導入された。しかしながらCPAP導入後も日中の眠気は改善せず。ナルコレプシーが疑われ当科紹介受診入院となる。

睡眠評価の方法



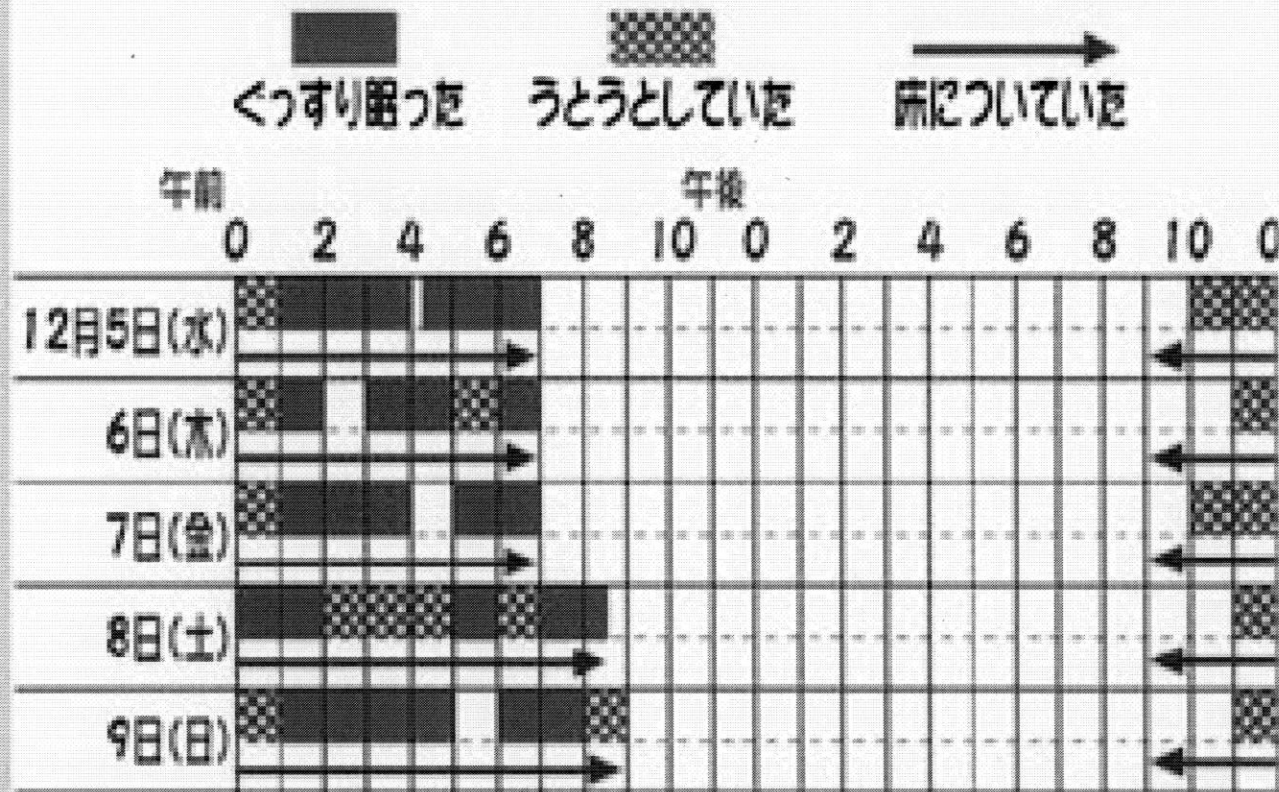
睡眠日誌

睡眠状態尺度

携帯型活動量測定装置

ポリソムノグラフィー

睡眠日誌



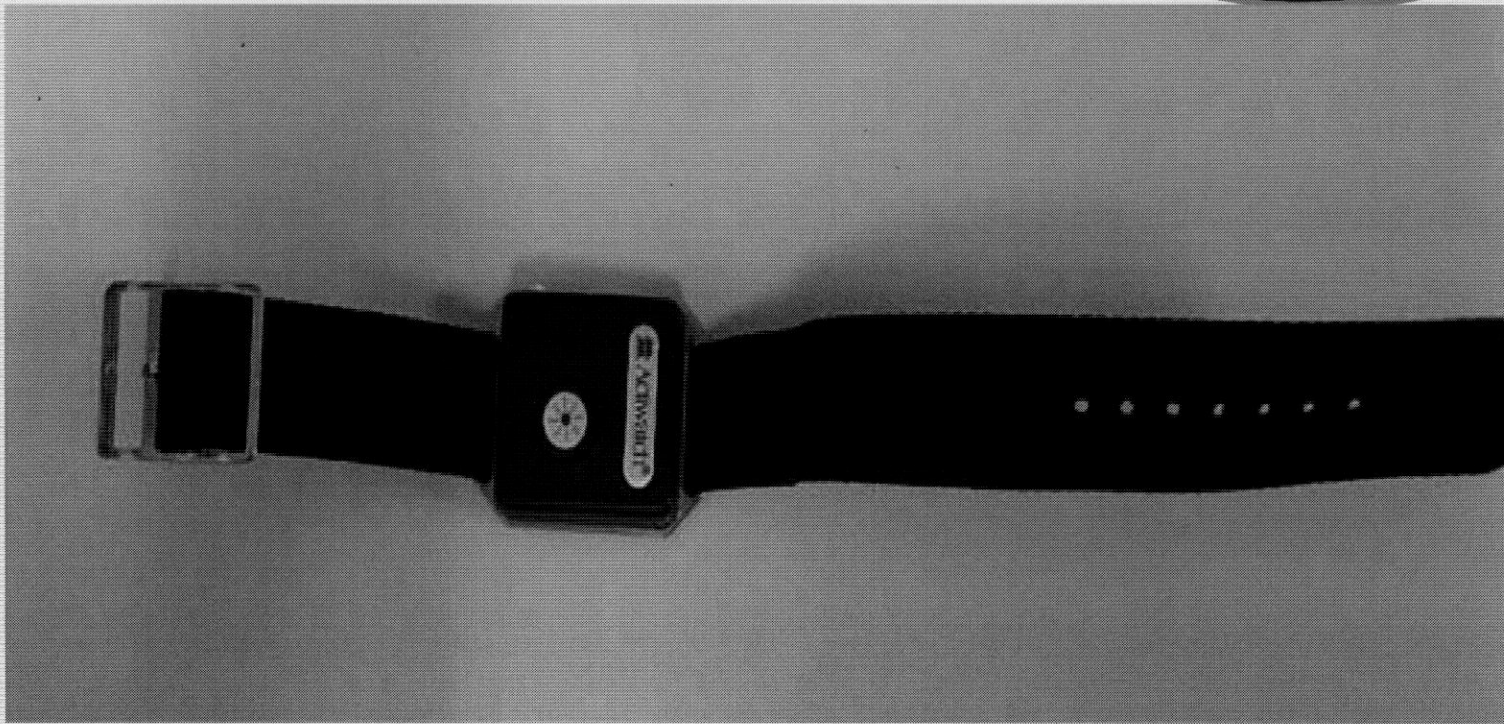
ポリソムノグラフィーの様子



QuickTimeý Ç²
ÉtÉHÉg - JPEG êLí£ËvÉçÉOÉâÉÄ
Ç™Ç±ÇÃÉsÉNÉ`ÉEÇ¾å©ÇÈÇ...ÇÖïKónÇ-

QuickTimeý Ç²
ÉtÉHÉg - JPEG êLí£ËvÉçÉOÉâÉÄ
Ç™Ç±ÇÃÉsÉNÉ`ÉEÇ¾å©ÇÈÇ...ÇÖïKónÇ-ÇlÂB

携帯型活動量測定装置：アクチウォッチ



健康な人間の睡眠経過図



QuickTimeý Ç²
GIF êLÍ£ÉvÉçEOÉâÉÄ
Ç™Ç±ÇÃÉsÉNÉ`ÉEÇ¼â©ÇÈÇ...ÇÖiKónÇ-ÇIÂB

日中の眠気に関する問診表

1. 日中に眠気を感じますか。
2. 睡眠時間は十分ですか。
3. 夜中に大きないびきをかくと人にいわれたことがありますか。
4. 夜中に息がつまったり喘いだりして目が覚めたことがある。
5. 眠っている間に呼吸が止まったと人にいわれたことがありますか。
6. 脚の力が抜けたり、膝の力が抜けたり、歯をくいしばれないことがありますか。
7. 夜中、金縛り状態になったことがありますか。
8. 夜中、人や動物、物体あるいはおそろしい出来事が見えたり聞こえたりしたような気がしたことがありますか。

ナルコレプシー患者の セルフヘルプ活動

インターネット上にホームページ
を開設している患者の例

Quatre Saisons*

<http://quatre-saisons.jp/>

精神科、精神病院



みなさんはどんなイメージ
を持っていますか？

精神障害者との関わり方



本人も周りの人間もととても苦しい
どうしたらいいと思いますか？

まとめ

- 短時間睡眠、長時間活動は美德では無い
- 十分な睡眠時間を取り、リフレッシュする
- 早寝の普通起きを心がける
- 日中の昼寝は30分以内に
- 睡眠パターンにも年齢による変化がある
- 無呼吸症は耳鼻科でも扱っている
- 過眠症は（秋大：精神科）
- 精神科は怖いところではない！