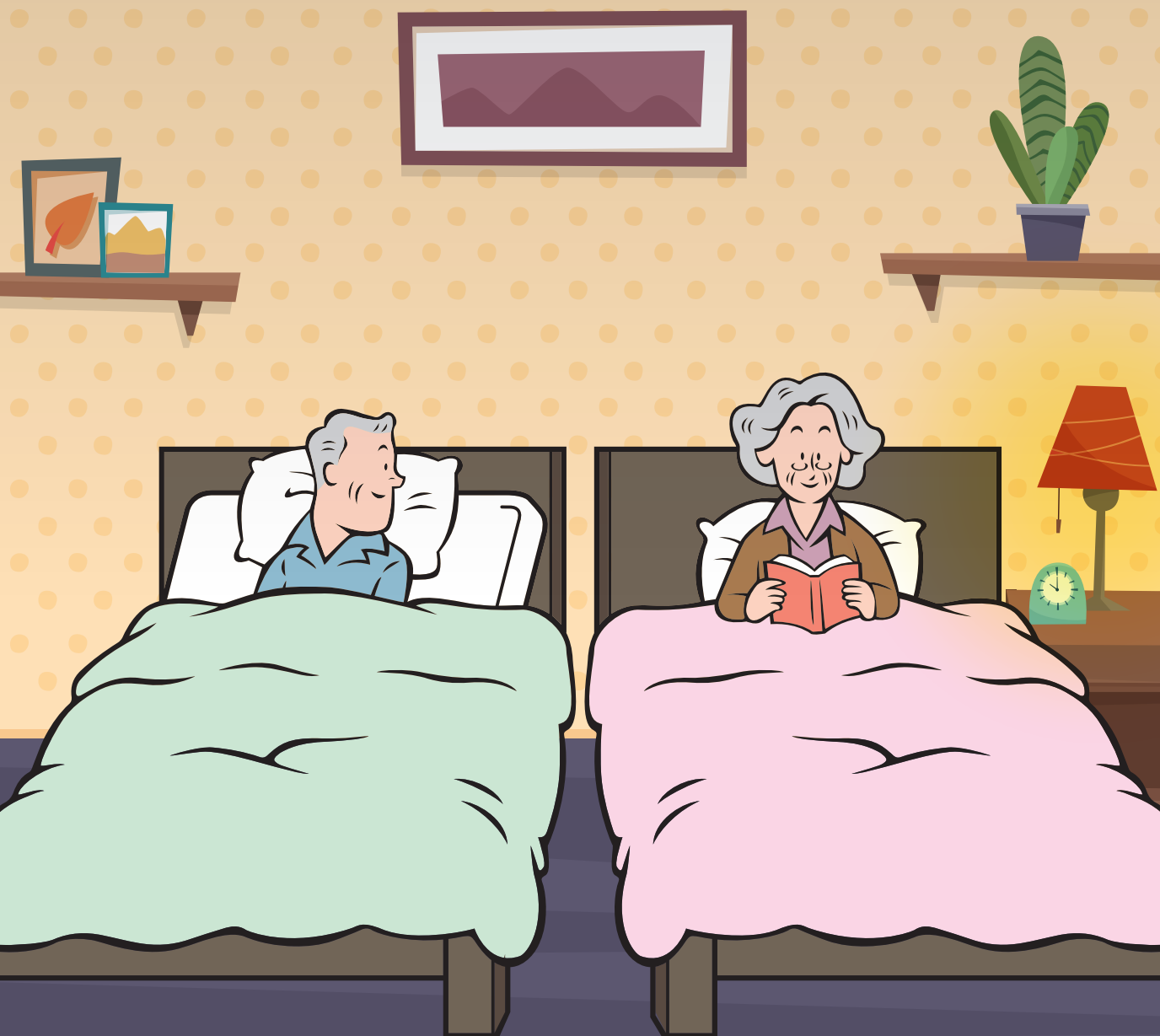


パーキンソン病患者さんのための—— 日常生活サポートブック

睡眠

〔監修〕 柏原 健一 先生（医療法人社団あおぞら会
岡山脳神経内科クリニック 院長）



睡眠の悩みは主治医に相談しましょう

パーキンソン病の患者さんの多くが、「夜、なかなか眠れない」、「途中で目がさめてしまう」、「日中眠くてたまらない」など、睡眠の悩みを抱えています。睡眠障害のために夜間に十分な睡眠がとれなかったり睡眠の質が悪化すると、体の動きにも影響を及ぼすことがあります。睡眠の悩みは一人で抱え込まずに、早めに主治医に相談しましょう。



睡眠障害にはさまざまなタイプがあります

睡眠障害は、夜間の睡眠障害(入眠障害、中途覚醒、レム睡眠行動障害など)と覚醒障害(日中過眠、突発的睡眠)に大別されます。

入眠障害

夜間になかなか眠れず、寝つくまでに30分以上かかってしまいます。

中途覚醒

夜中に何度も目が覚めてしまい、その後、なかなか眠れません。

レム睡眠行動障害

睡眠中に夢を見て大声を出したり、手足を激しく動かしたりします。寝ぼけて壁を叩くなどの異常行動がみられるため、家族から認知症を発症したと思われることもあります。





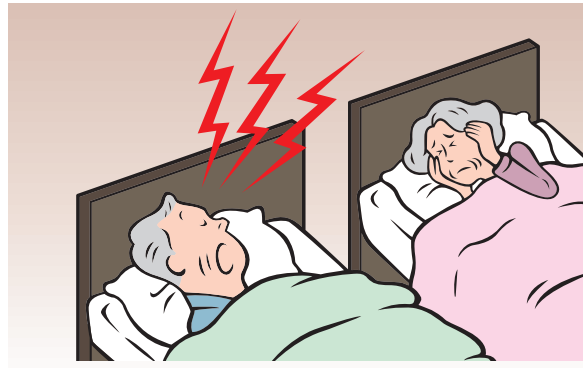
レストレスレッグス症候群

夕方から夜間にかけて、安静にしていると足がむずむずしたり、熱感や痛みなどが生じます。足を動かすと症状が改善するため、足を動かさずにはいられなくなります。「むずむず^{あし}脚症候群」とも呼ばれています。



すいみんじむこきゅうしょうこうぐん 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に何度も呼吸が止まったり、浅くなったりします。多くの場合、激しいいびきを伴います。夜間の睡眠が頻繁に中断するため、日中に眠気が生じます。



にっちゅうかみん 日中過眠

日中に強い眠気が生じます。食後の居眠りが長引いたり、テレビなどを見ている最中に眠ってしまうこともあります。

とっばつてきすいみん 突発的睡眠

何の前ぶれもなく、突然眠りこんでしまいます。食事中や運転中などに生じることもあり、失神と間違われることもあります。

パーキンソン病の患者さんでは、^{にゅうみんしょうがい}入眠障害、^{ちゅうとかくせい}中途覚醒、^{すいみんこうどうしょうがい}レム睡眠行動障害、レストレス
レッグス症候群、^{すいみんじむこきゅうしょうこうぐん}睡眠時無呼吸症候群、^{にっちゅうかみん}日中過眠などが多くみられます。適切に対処する
ためにも、どのようなタイプの睡眠障害が生じているのかを把握することは大切です。

睡眠障害の原因を明らかにして対処することが大切

睡眠障害の原因は、パーキンソン病自体の影響による睡眠覚醒リズムかくせいの障害や睡眠構築の障害、パーキンソン病の運動症状(無動、筋固縮など)や非運動症状(夜間頻尿やかんひんにょう、痛み、不安、幻覚など)、そして治療薬の影響など多岐にわたります。睡眠障害を改善するためには、原因を明らかにしたうえで対処することが大切です。

普段の生活を見直してみましよう

日中の過ごし方が原因で睡眠障害が生じていることもあります。まずは普段の生活を見直してみましよう。

日中に十分に活動する

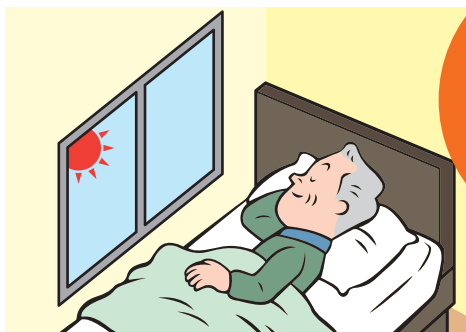
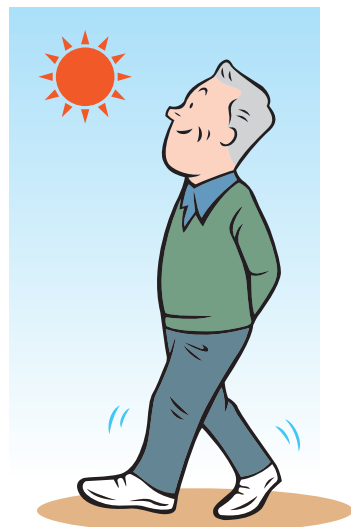
日中はできるだけ活動し、居眠りなどの時間を減らします。リハビリテーション、趣味などの活動を増やし、体を動かしましょう。デイサービスの利用もおすすめです。

日光をあびる

日光をあびることは睡眠と覚醒のリズムの調整に有効です。コロナ禍でも、感染症対策を十分に行い、散歩などで日光をあびるとよいでしょう。

昼寝は30分以内に留める

日中に眠っている時間が長いと、夜間に不眠が生じやすくなります。昼寝は1日1回、午後3時以前、30分以内に留めましよう。



昼寝は1日1回、
午後3時以前、
30分以内に！



夕食以降の水分摂取は控えめに

夜間頻尿^{や かん ひんにょう}があると睡眠が中断され、トイレに行った後に眠れなくなってしまうことがあります。水分摂取は大切ですが、夜間頻尿^{や かん ひんにょう}を減らすためにも、水分は日中にしっかり摂り、夕食以降は控えめにしましょう。

寝室の環境を整える

良質な睡眠を得るためには、寝室の環境を整えることも大切です。快適な室温や湿度、静けさを保ち、照明は暗くしましょう。

ベッドを選ぶ際には、安全性などを考慮しましょう。端に座ったときに足の裏がつく高さのベッドは立ち上がりやすく、また頭側に柵があると転落防止に加えて、寝返りや起き上がりの際に役立ちます。

寝室は
暗く静かに



快適な
室温・湿度に

薬の調整によって改善することもあります

生活習慣を改善しても睡眠障害の改善がみられない場合は、薬の調整を考えます。パーキンソン病の症状(ふるえ、寝返り困難、痛みなど)や、レストレスレッグス症候群^{にゅうみんししょうがい ちゅう と かくせい}が入眠障害や中途覚醒の原因になっている場合は、パーキンソン病の治療薬を調整し、症状の改善を目指します。日中過眠^{にっちゅう か みる}や突発的睡眠^{とっ ぼつてき すいみん}については、それらを起こしやすい治療薬の中止や変更を検討します。このほか、必要に応じて睡眠薬などの使用を検討することもあります。このように薬を調整することで、睡眠障害が改善する可能性があります。

〈参考資料〉

柏原健一：パーキンソン病のことがよくわかる本。講談社、東京、2015
村田美穂：やさしいパーキンソン病の自己管理 改訂3版。医薬ジャーナル、大阪、2017
織茂智之：患者のための最新医学 パーキンソン病 改訂版。高橋書店、東京、2019
服部信孝：ウルトラ図解 パーキンソン病。法研、東京、2020

柏原先生からのアドバイス

Q1 夜間に何度もトイレに行くため、睡眠不足で困っています。どうしたらよいのでしょうか。

パーキンソン病では、膀胱ぼうこうが十分に広がらなくなるため、膀胱ぼうこうに尿が少したまっただけでトイレに行きたくなったり、尿失禁などが生じることが少なくありません。

夜間頻尿やかんひんにょうに悩まされている場合は、水分は日中にしっかり摂取し、夕食以降の摂取は控えめにするなど水分の摂り方を工夫したり、紙パッドや紙パンツを使用するのもよいでしょう。また、このような症状に困っている場合は、主治医に相談しましょう。



Q2 運動すると夜によく眠れると聞いたのですが、どのような運動がよいのでしょうか。

ウォーキングや体操などで体を適度に動かすことに加えて、会話など「頭の運動」や笑うことなど「心の運動」も大切です。パーキンソン病の患者さんのご家族から「普段は日中の居眠りが多く、夜はなかなか寝てくれないのに、デイサービスを利用した日の夜はぐっすり寝てくれる」といった声をしばしば聞きます。デイサービスなどで体を動かしたり周りの方と楽しく会話することは、日中過眠にちゅうかみんや夜間の睡眠障害の改善につながると考えられるため、こうしたサービスを利用するのもよいでしょう。





Q3 コーヒーやお酒が好きなのですが、 寝る前は我慢したほうがよいのでしょうか。

寝る前のカフェインやアルコールは控えたほうがよいといわれていますが、これらの嗜好品の睡眠への影響には個人差があります。コーヒーやお酒を寝る前に飲んでもよく眠れるなら、それほど気にする必要はないと思います。

また、寝る前の食事に関しても、空腹で眠れない場合は少量の食べ物や飲み物を摂るのもよいでしょう。

Q4 睡眠中に叫んだり、手足を激しく動かしたりすることがあります。 どのように対処したらよいのでしょうか。

睡眠中の夢の内容に沿った行動が出現する「すいみんこうどうしょうがいレム睡眠行動障害」の可能性が考えられます。ベッドから飛び降りたり殴りかかってくるなど、患者さん本人やベッドパートナーの怪我につながりそうな場合は、電気をつけて部屋を明るくしたり、体を少しゆらすなどして、目が覚めるように働きかけましょう。一方、無理に起こすと夢と現実の区別がつかず混乱してしまうこともあるため、症状がそれほど激しくない場合は、落ち着くのを待つのもよいでしょう。

すいみんこうどうしょうがいレム睡眠行動障害の対策として、ベッドパートナーの睡眠を維持するために寝室を分けたり、本人の怪我を防ぐためにベッド柵を取り付けるなどの工夫も大切です。

ベッド柵に手足をぶつけて怪我をする可能性がある場合は、柵に布団などをかけておくとよいでしょう。

すいみんこうどうしょうがいまた、レム睡眠行動障害は薬を調整することで改善がみられることもあるため、症状に困っている場合は主治医に相談しましょう。

