


 書評

千葉茂, 本間研一編著

サーカディアンリズム睡眠障害の臨床

山内俊雄

1997 年に行われた「健康づくりに関する意識調査」(体力づくり事業財団)によれば,睡眠薬を服用している人は,全国でおおよそ 200 万人,睡眠薬以外の方法で睡眠障害を治療しようとしている人を加えれば,睡眠の障害に悩んでいる人は 672 万人にも及ぶという。また,2002 年に世界 10 か国で行われたアンケート調査でも,日本では成人のおおよそ 5 人に 1 人が睡眠の悩みを抱えているという。睡眠障害は医療にとっても重要な課題である。そんな中で,最近「夜眠れない」と訴える患者の診断や治療を夜の出来事としてだけとらえるのではなく,睡眠覚醒リズムという視点で考えるようになった。すなわち,睡眠をサーカディアンリズム(概日リズム)という,おおよそ 24 時間の周期の中で生ずる出来事と考えると,睡眠障害をよりよく理解できることが少なくないからである。

本書はこのような観点から,「サーカディアンリズム睡眠障害」の基礎と臨床について記述したものである。初めに,我々の生体リズムがどのようにして形づくられるのか,どのような因子によって動かされているのか,いくつかの生体リズムがどのようにして同調,非同調を起こすのかなど,睡眠の臨床を考える上で必要な基礎知識が「基礎編」として述べられている。

次いで,「臨床編」ではまず,睡眠障害の疫学,分類,診断,検査法とともに,サーカディアンリズム睡眠障害に対する主な治療法が記載され,そのうえで,「時差症候群」「交代勤務睡眠障害」「睡眠相後退症候群」をはじめとするリズム障害が記述されている。その中には,せん妄や不登校をリズムという観点からどう考えるかも述べられており,それぞれの病態を理解

する助けとなる。

この本の特徴が,サーカディアンリズムという立場で睡眠障害について記述している点にあることはいうまでもないが,もう一つの特徴は「小児期」と「老年期」のサーカディアンリズムについて,新たに章を設けていることである。「小児期」の章では,サーカディアンリズムがどのように発達形成されるかが述べられたあと,「リズム関連病態」として,夜泣き,寝ぼけ,重度脳障害者のリズムなどが記述されている。また「現代のリズム異常」として「遅寝」が取り上げられており,睡眠が社会のあり方と強く結びついたものであることを印象づけられる。「老年期」の章では,高齢化に伴って生理的に生じてくる生体リズムの変化の基本的データが示された後に,高齢者のサーカディアンリズム障害の代表的なものの解説と治療法が示されている。痴呆に伴うリズム障害は臨床の現場で大いに参考になるものである。

「睡眠学」という学問が提唱され,新幹線の運転手のいねむり事故をはじめとして,睡眠が社会生活と深く結びついており,重要な問題であることの認識は急速に広まっている。それに呼応して睡眠に関係した医学書もいくつか出版されるようになったが,このようなサーカディアンリズムという視点で書かれた睡眠に関する本は,本邦では本書が初めてである。

新しい学問の現状を知り,臨床の現場に生かすために役に立つ,手頃な一冊といえよう。

(埼玉医科大学神経精神科)

● B5 126頁 2003 本体4,200円 新興医学出版社刊