



# ナルコレプシーって何？

## ナルコレプシーとは？

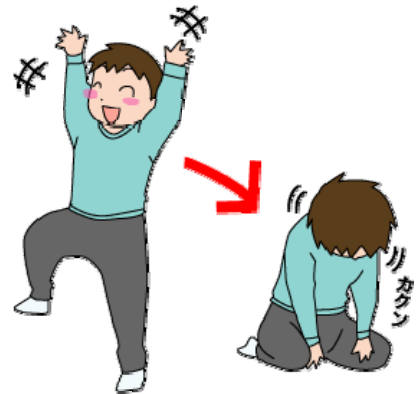


日中の著しい眠気の特徴とする中枢神経系の神経疾患です。普通の人でも、睡眠時間が足りないと眠気が生じますが、ナルコレプシーの患者さんの眠気はそれよりはるかに強いので普通なら眠らないような状況でも眠ってしまいます。また、笑ったり、怒ったりした場面で(大きく感情が動いたときです)膝や首に力が入らなくなる情動脱力発作を併せ持つ人もいます。



### 症状

ナルコレプシーの患者さんに共通している症状は日中の著しい眠気です。その他、患者さんによっては情動脱力発作、入眠時幻覚、睡眠麻痺、不眠症状(続けてぐっすり眠れない)がみられる場合もあります。



情動脱力発作 (カタプレキシー)



### 日中の著しい眠気

十分な睡眠時間をとって眠気が強く、お客さんとの面談中や試験中など緊張している場面でも眠ってしまうことがあります。眠気のために集中することができず、仕事でミスが増えます。また、突然、眠ってしまう睡眠発作が生じる場合もあります。



### 情動脱力発作 (カタプレキシー)

笑ったり、冗談を言おうとしたり、怒った際などに、突然、筋肉の脱力が生じる症状です。脱力の程度は様々で、膝に力が入らず立てなくなる、首の力が抜けて頭が垂れてしまう、言葉のもつれ、手の力がわずかに入りづらいといったものです。



### 入眠時幻覚

寝入りばなに誰かに触られたような感覚、電源を切ったはずのテレビがついたように感じられる、誰もいないはずなのに人がいるように思えるといった幻覚を生じることがあります。



### 睡眠麻痺

眠りに入るときや、目がさめかけたときに意識はあるのに力が入らず、短時間身体が動かない症状(金縛り)です。



### 不眠症状 (睡眠維持の困難)

途中で何度も目がさめ、ぐっすり眠れなくなるという症状です。



## 頻度および発症年齢

約 1500-2000 人に1人と考えられています。15-30歳の思春期から青年期にかけて発症することが多いのですが、子どもの頃や中高年になってみられることもあります。



## 経過

中枢神経系の神経疾患であり自然に治癒することはありませんが、基本的には進行しない病気です。情動脱力発作、入眠時幻覚などは時とともに軽症化することがあります。



## 原因

覚醒を維持し、睡眠をコントロールするオレキシン(ヒポクレチン)という神経伝達物質の減少が関係していることがわかってきています。一部の患者さんではご家族(血縁者)にナルコレプシーの方がいる場合がありますが、遺伝要因だけで起こる病気ではありません。



## 診断のための検査

病歴だけで診断が可能な場合もありますが、終夜睡眠ポリグラフ検査によって他の睡眠関連疾患との鑑別を行ったり、睡眠潜時反復測定検査にて、日中の眠気の程度やナルコレプシーに必発するレム睡眠の出現の有無を調べます。



## 治療



### 日常生活での注意点

睡眠時間が不足すると、日中の眠気が強くなるため、十分な睡眠時間(7-8 時間)をとることは重要です。また、短時間の睡眠で眠気が軽減することが多いので、昼休みや眠気の強い場合に 15-30 分の昼寝をとることが効果的です。



### 薬剤による治療

日中の眠気を軽減させるための薬剤と情動脱力発作や入眠時幻覚を防ぐための薬剤があります。眠気を軽減させる薬剤は眠気による支障のない日(休日など)は服薬しなくても構いません。また、積極的に休薬日(お薬を飲まないで過ごす日)をもうけた方が良い薬剤もあります。

