

中野弘一 医師

50歳の女性が不眠を訴えて来院した。お姉さんが海外赴任で日本を離れることになって以来、次女である彼女は一人で長く母親の介護をしてきた。お母さんは米寿のお祝いを迎えた後、90歳になる直前に風邪をこじらせ大往生となった。

彼女が長く母親の世話をすることが生活の中心となり、昨年からは広い家に一人で暮らすようになった。それまで夜お母さんの世話のため何度も起きることが、自分の睡眠が安定しない原因と思っていたが、お世話の必

要がなくなった今も、睡眠が安定しないことが気になるようになってきていた。

以前から良い睡眠は取れない状態ではあったが、今1人になっても何度も目が覚め熟眠感はない。母親の面倒を一緒に見てくれていた先生に、

とが原因の、対象喪失による抑うつ反応ではないかと診断を受け、睡眠導入薬と少量の抗うつ薬を処方してもらっていた。

しかし、薬を使っても症状は一進一退であったので、かかりつけの先生に勧められ一度専門の心療内科へということになり、今回の受診となった。

近医の先生の見立てに異論はない。ただ、彼女の自覚している強く長く続いている睡眠についての違和感を客観的に確認したいと思ったが、今は

やかた
ちあき



不眠の要因はさまざま

睡眠時無呼吸症候群に特徴的なものとも考えられる旨を彼女に伝え、睡眠時の呼吸状態の検査を受けていただくことを勧めた。

後日、睡眠時の呼吸状態を一晚記録する検査が行われ、解析結果が1週間後に送られてきた。結果は中等度と判定される無呼吸が認められることが記されていた。すぐに睡眠専門の施設に治療方法を検討していただくことになった。

彼女に先行して行われていた治療や僕の見立てを振り返り、1人暮らしの方の睡眠状況を推測し確認し、より適切でより快適な睡眠を診療室で支援することの難しさを改めて感じた。

(三愛病院心療内科医師・東邦大学医学部教授)

自分の不眠について相談してみたいところ、介護という大事業が一段落し、生活が大きく変化したこ

1人暮らしで、一緒に暮らしておられたお母さんも他界され状況を伺うことはできない。彼女は以

前から夜間に何度もお手洗いに立つことを気にしていた。

きが悪く、横向きに寝ることも好きなことが分かった。一般的な不眠の症候のようにも見えるが、