



中野弘一 医師

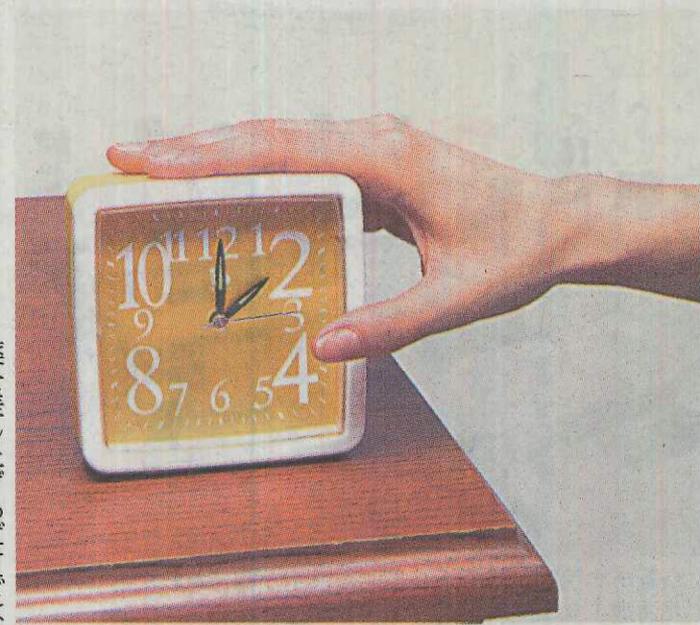
四十歳代の女性が不眠についての相談のため心療内科にみえた。「この頃、怖い夢を見て途中で目が覚める。目が覚める時間はだいたい決まっています。夜の二時頃であるという。目が覚めると夫は眠っているので早く自分も眠らなければと焦りだし、ますます寝付きにくくなるという。」

途中で目が覚める

睡眠は一時間半ごとにノンレム睡眠一時間を十分とレム睡眠二十分を繰り返し、睡眠構築は眠り始めに深く朝方にかけて徐々に浅くなっていく。これが正常な睡眠である。睡眠構築がしっかりとしていれば、覚醒する直前はレム睡眠が続いていることとなるので、夢を覚えていることになる。

していることになる。ノンレムとレムを繰り返す睡眠の構造がしっかりとしていることは睡眠の良し悪しの決め手である。彼女は二時頃目が覚めるので、入眠三時間後くらいと推定でき、睡眠リズムの二周期目のレム睡眠の終わり頃に覚醒している可能性が高く、彼女の睡眠構築はしっかりとしている可能性が高い。

彼女が睡眠途中で覚醒が起ると、夫の寝息が気になる。寝息を聞いていると、寝静まって自分だけ取り残されたような感じが強くなり、不安な気持ちになっていると考えられた。このような寂しい気持ちや取り残されたような気持ちはもつ味



わいたくないと彼女は無意識に思うようになる。だんだん夜、目が覚めることが怖くなり、心配が広がり始める。また途中で目が覚めると、次はなかなか眠れない症状が固定してしまいそうになっていることになる。

薬を差し上げるだけではよい睡眠が成就しないことがわかった。夜、取り残された感じの不安を軽くするための心療内科で相談を今後続けていくことにした。なぜ睡眠が障害され始めたかの理由はわかってきたので、これからよくなっていく見通しがたつた。彼女はきつとよく眠れるようになると思つた。

(三愛病院心療内科医師
・東邦大学医学部教授)