



## 過眠について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

春は身体がだるかったり眠かったりしますが、なぜそのようなことが起こるのでしょうか。季節が原因なのか、そうでないのか。今回はそんな過眠についてお伝えします！



《原因はいくつか考えられます》

季節性	季節性以外
花粉症での鼻詰まりによる睡眠不足	過眠症
花粉症を抑える薬の副作用	うつ症状
季節の変わり目によるストレス	

季節のせいだけでは  
なかった！！

### ①過眠症について

過眠症とは、夜間にしっかりと寝ているはずなのに日中に異常な眠気が襲ってきて、居眠りせずにはいられなくなる病気です。

また、朝起きるのが異常に辛くなるなど日常生活に支障が出る症状が出てきます。

\* 過眠症には大きく分けて以下の種類があります。

ナルコレプシー	日中に眠気が襲ってきて短時間の居眠りを繰り返します。眠りは30分以内と短く起きた後一時的にすっきりしますが、しばらくすると再び眠気が襲ってくるのが特徴です。会議や試験中などの緊張する場面でも耐えきれない眠気が襲ってきます。
突発性過眠症	日中に強い眠気が襲ってくるのはナルコレプシーと似ていますが、決定的に違うのは長時間の居眠りをすることです。また、眠った後にすっきりしないのもナルコレプシーとの違いです。
反復性過眠症	最大の特徴は16～18時間という長い睡眠時間です。症状が出る期間は「傾眠期」と呼ばれ3～10日続き、その後は症状が出ない「間欠期」に入ります。これを周期的に繰り返して何度も症状が出ます。
睡眠不足症候群	日本人の睡眠時間が少なくなってきたことに起因して現れ始めた病気です。日中にある程度の眠気を感じるのは普通ですが、この病気ではその眠気が異常になります。休日によく眠るのが特徴ですが、人間は寝溜めできないので睡眠不足は解消されません。



はっきりとした原因は分かっていませんが、

- ・脳内の覚醒維持機能の異常
- ・何らかの原因で夜間の睡眠障害があるため

と考えられています！

<裏面もご覧ください>

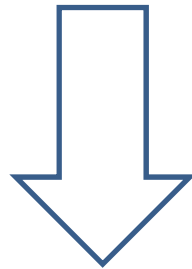
## ②うつ症状

過眠の原因のひとつに「非定型うつ病」も挙げられます。  
一般的に知られている「定型うつ病」との違いは以下の通りです。

定型うつ病	非定型うつ病
・日中は頭が働かず、何もする気にならずぼんやり過ごすことが多い。	・定型うつ病に比べると、日中のうつ傾向は落ち着いているが反面イライラ感が強く現れることがある。
・食欲がわかずあまり食べれなくなる。	・食欲過多になり過食傾向。
・寝つきは悪く、夜中や特に早朝に目が覚めることが多い。	・長時間睡眠をとっても寝足りないと感じる。日中も眠気に襲われることがある。

一般的にうつ病は不眠の症状がでるイメージですが「非定型うつ病」のように過眠症状が出る場合もあります。  
「定型うつ病」とは正反対の症状が現れるため周囲の理解が得られにくく、本人でさえも「怠け病」と捉え、自己批判に苦しむことが少なくありません。

**\* 20～30代に多く、男性より女性に多く起こるとみられています。**



**まずは生活リズムを整え、規則正しい生活を送ることが大切です！**

例えば、..



- ・朝は七時に起きる。
- ・1日3食きちんと食べる。
- ・日中に30分の散歩に行く。
- ・読書を1日30分する。
- ・夜は23時までには必ず寝る。



など、自分の中で明確なルールを作ることが重要です。

「非定型うつ病」の場合は生活リズムを安定させることでかなりの改善がみられるケースが多くあり生活リズムを整えることで得られる効果は侮れません！

**新年度のスタートで、  
新たな生活が始まる方もおられると思います。  
自分の生活習慣を見直してみましよう！**