守れ　子どもの睡眠（2）

2012 年 10 月

「守れ、子どもの睡眠」の第二弾は子どもに多い睡眠随伴症です。特に錯乱性覚醒や睡眠時遊行症や睡眠時驚愕症といった覚醒障害は小児では日常高頻度に遭遇します。それ以外にも、レム睡眠行動障害、歯ぎしり症や睡眠時遺尿症（夜尿症）なども問題です。

まずは錯乱性覚醒ですが、睡眠からの覚醒途中や覚醒後に絶叫して暴れたり泣き叫んだりする行動異常で、徘徊や恐怖は伴いません。深い眠り（徐波睡眠）から無理に覚醒させたりすると起こりやすく、なだめようとするとさらに興奮します。有病率は小学生で 17%程度ですが、中学生以上で自然治癒の傾向があります。

次に睡眠時遊行症ですが、入眠してから 3 時間までくらいに、起きだして、明かりに向かって歩くとか、窓やドアに向かって歩き、そのまま外に出てしまうこともあります。また、ゴミ箱に放尿するなどの不適切な行動も多く見られます。この誘因は、特に睡眠時無呼吸症候群による断眠が有力ですが、その他にも、発熱、旅行、不慣れな環境での睡眠、ストレス、膀胱の膨張、騒音、光などによる断眠も誘因となります。

睡眠時驚愕症とは、睡眠中に突然、叫び声、悲鳴、強い自律神経症状（頻脈、呼吸促迫、皮膚紅潮、発汗、瞳孔拡大）と手足のつっぱりを生じる疾患です。誘因は睡眠時遊行症と同じですが、このようなエピソードが一晩に何回も起きるようですと、てんかんの可能性がありますので、その鑑別を目的に睡眠脳波検査を行う必要があります。