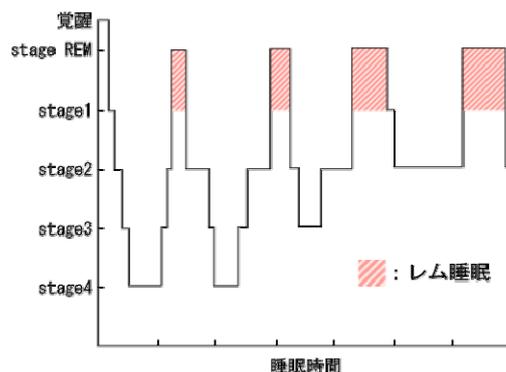


レム睡眠行動異常症って、どんな病気？

RBD (REM sleep behavior disorder)

レム睡眠行動異常症とは？

睡眠中に寝ぼけたような行動が起こるのですが、そのときに夢を見ていることが多く、夢の内容と同じように動いたり、話したり、叫んだりします。レム睡眠(いきいきとした夢を見る時期で、夜の睡眠の中で80分-120分おきに4-5回出てきます)のときに起こることが多いので、一晩中、寝とぼけているのではなく、就寝して2時間ぐらいたってから起こるのが特徴です。



どういう行動が起こるの？

夢の内容と一致していることが多く、激しい動きや行動でけがをする危険性があります。また、いっしょに寝ている人を殴ったり、たたいたりしてしまうこともあります。行動はなく、寝言が激しい人の中に、この病気の人がいることがわかっています。

- 「夢の中で、怪獣が出てきて襲われたので、蹴っ飛ばして逃げた。」
→実際には、叫びながらベッド横の壁を蹴っていました
- 「夢の中で、ワニが出てきたので、そばにあった石で叩いた」
→実際には、枕で奥様を叩いていました
- 「夢の中で、大洪水になったので、杭にしがみついてじっとしていた」
→実際には、部屋にあった机の足にしがみついていた
- 「夢の中で、働かない部下を叱っていた。」
→実際には、大声で文句を言っていました。



ぼけてきたわけではないのですか？

起きているときには、全く問題がなく、行動が起こっても目を覚ますと、はっきりと周囲のことがわかっていますので、「ぼけ」とは関係がありません。しかし、特殊な脳の病気の前触れの症状である場合があります。

原因

今のところよくわかっていません。脳の中でレム睡眠のときの筋肉の活動をコントロールしている部分に障害がある(パーキンソン病、レビー小体型認知症、脊髄小脳変性症、脳梗塞など)場合に起こりやすいことがわかっていますが、全く健康な人にも起こることがあります。うつ病のお薬を飲んでいるときや、いつもお酒を飲んでいる人が止めたときにも起こりやすいようです。

発症年齢

中高年の男性の方が多いです。



経過

人によって様々です。症状に波があることもあります。毎晩起こって困る人もあれば、ときどきしか、起こらない人もあります。けがを何度もするぐらい動きが激しい人もいれば、寝言を言うだけで手足をあまり動かさない人もあります。



この病気でないかと、心配なときは？

- 他の睡眠の病気と区別してきちんと診断をつけるには、睡眠の精密検査が必要ですので、睡眠の病気を診療している医療機関を受診して下さい。他の病気が合併していないかどうかを調べておく必要がある場合は、別の科を紹介されるかもしれません。
- 動きが激しい人は、けがを防止するために、部屋に家具をおかないようにして、おふとんで休むようにして下さい。
- アルコールは飲まない、少量に減らすといった生活習慣の改善で軽快することがあります。



どんな治療をするの？

行動については、お薬でだいたいコントロールできます。他の病気が合併している場合は、その病気の治療も同時に行います。