

第103回日本精神神経学会総会

シンポジウム

気分障害に見られる睡眠障害とその対応

山田 尚 登 (滋賀医科大学医学部精神医学講座)

うつ病、躁うつ病などの気分障害では不眠や過眠などの睡眠障害を伴うことが多い。一般に、精神症状の重症度と睡眠障害の重症度とは関連していることが多く、不眠によりその症状は更に悪化することが知られている。また、睡眠障害そのものが気分障害の原因や危険因子となることが近年明らかになってきている。睡眠ポリグラフィを用いたこれまでの研究から気分障害における睡眠の生理学的異常所見に関する基礎的データは蓄積しつつある。しかし、気分障害に罹患している患者の睡眠障害に対する治療は経験に基づいて行われているものがほとんどであり、今後これら睡眠障害に対して実証的データを積み上げることが急務となっている。気分障害の不眠の原因には様々な

要因が考えられる。例えば、うつ状態や躁状態など気分の変化に関連した不眠、日中の仮眠など日中の活動性の低下に関連した不眠、生体リズムに関連した不眠などが挙げられ、気分障害患者における不眠治療では、これらの要因を取り除く必要がある。本シンポジウムでは、気分障害において見られる睡眠障害に対して、運動療法、高照度光療法などの非薬物療法を試み良好な結果を得た。気分障害に見られる睡眠障害に対する治療においては、薬物療法と共に非薬物療法の重要性を強調したい。尚、上記で行われた全ての研究は、滋賀医科大学倫理委員会の承認を得た後に行われている。

(本論文は抄録集より転載しました)