

■ 書 評



睡眠の診かた 睡眠障害に 気づくための50症例

千葉 茂 著
新興医学出版社
2019年2月 136頁
本体価格 4,500円+税

日々の精神科の診療のなかで毎日のように「不眠」「睡眠障害」の訴えを聞いている。今までそれらに対して、標準的な対処をしてきたつもりではあるが、対話を重んじる精神医療の立場から睡眠障害の診療をしているのであり、生物学的に進歩してきた「本式の」睡眠学について学んだわけではない。また、医師国家試験や専門医試験で集中的に勉強したものの、稀な中枢性過眠症などは概要を説明できても、診断・治療についての自分の知識が、果たして専門家水準とどれほど遠いのか、と感じていた。しかし仮にも後輩を指導する身となった今、わかったつもりの睡眠学を学び直そうと思い立ち、読み進めている。睡眠の波をイメージした優しい表紙と分厚くないボリュームが一段敷居を下げて、初学者に門が開いているように思えた。

本書は精神科臨床で遭遇しうる睡眠障害について、基本的でありふれた病態から、稀だが見逃せない疾患について、全国の睡眠のエキスパートが実際の症例を元に書かれた50例の解説で構成されて、睡眠を専門としない精神科医、看護師、検査技師、心理士でも把握できる難易度に配慮されている。どこから開いても、見開き2ページで1症例が完結するように構成されているのが特徴で、タイトル、年齢、性別、主訴のごく簡単な症例提示、診察検査所見のほかに、症例によっては脳波やポリソムノグラフィ所見、最終診断、処方、解説と共通したレイアウトで構成されている点を読み手に優しい工夫である。調べたい事例を選んで読み始めることもできるが、最初から通読するにも、第1章は一般精神科臨床でも馴染みやすい

睡眠への誤認識や生活習慣の問題の「不眠症」から始まっており、かつ、日常診療に応用が可能な睡眠衛生指導の実際や近年話題の睡眠障害への認知行動療法 (CBT for Insomnia) についても紹介されているので、睡眠学への思考の切り替えはスムーズになされると思われる。第2章以降は睡眠関連呼吸障害群、3 中枢性過眠症(ナルコレプシー含)、4 概日リズム睡眠・覚醒障害群、5 睡眠随伴症群 (レム睡眠行動障害含)、6 睡眠関連運動障害群 (レストレスレッグ症候群含む)、7 身体疾患および神経疾患に関連する睡眠群 (てんかん含) と続く。表題には「多彩なレム関連症状と共存するナルコレプシーの症例」など診断名を明記しているものもあれば「眠っても眠っても眠い病気」などと、クイズのように読者に回答を問うているようなものもあり、症候から診断を考えながら読んでいると、だんだん専門家の講義を受けトレーニングされているような気持ちになってくる。また「ここに注目すべき」と赤マーカーで着眼点が強調されているのも、明日からの問診で活かせる工夫である。

事例も個人情報に配慮されつつ (特定できないほど症例提示は簡潔である)、夜間のスマートフォン使用による不眠や、患者自身が症状から診断に当たりをつけ、インターネットで専門機関を自分で調べ、また睡眠障害についてある程度知識をもって受診するケースなど、リアルな臨床画面が展開している。特にナルコレプシーの情動脱力発作の記載には忘れ得ぬインパクトがあった。

複数の睡眠専門医による異なる地域での経験50例を通読して、睡眠の診療について自信がしたのは確かだが、本書は副題にある通り、臨床家のための睡眠学への導入書である。コンパクトにまとめた反動か、細かい用語の説明や睡眠障害が起こるメカニズムなどは省略されているので、睡眠学すべてを網羅しているものではない。あくまで、「導入」に限定した構成としているのが、本書の限界であり、魅力とも思われた。あと一段階、睡眠障害への理解を深めたい人に本書を薦めたい。(今村弥生)