

## 概日リズム睡眠障害とは

体内時計がうまく調節できなくなったために睡眠リズムが崩れてしまう病気です。自分が眠りたい(起きていたい)時間帯がずれてしまうことにより、社会生活に支障をもたらします。

### <タイプ>

- ◆睡眠相後退症候群  
眠る時間が極端に遅くなり、明け方近くに寝て昼ごろ起きる。
- ◆睡眠相前進症候群  
夕方ごろから寝て、深夜から早朝に起きてしまう。
- ◆非 24 時間睡眠覚醒症候群  
眠る時間が毎日少しずつ後ろへずれて、1 日 24 時間のリズムに合わなくなる。
- ◆不規則型睡眠覚醒パターン  
昼夜関係なく途切れ途切りに寝たり起きたりを繰り返す。
- ◆交代勤務による睡眠障害
- ◆時差症候群(時差ぼけ)

## どうして概日リズム睡眠障害になるの？

睡眠と覚醒のリズムを無視した生活を送っていると、概日リズム睡眠障害になりやすくなります。

以下のような生活をしていませんか？

- ◆ついつい夜ふかししがちである。
- ◆夜、パソコンやゲーム、携帯電話の画面を見ている。
- ◆食事時間が不規則。
- ◆朝食を食べない。
- ◆睡眠不足になりがち。
- ◆休みの日は昼頃まで寝ている。
- ◆日中(特に朝)、明るい場所で過ごさない。



## 診断の流れ

症状と睡眠・覚醒リズムを記録する睡眠日誌や活動量計から評価し、タイプを判定します。他の睡眠障害の合併が疑われる場合は睡眠ポリグラフ検査を行います。

## 治療

睡眠衛生改善  
時間制限法  
光刺激療法  
ブルーライトカット眼鏡  
薬物療法

