

寝ながら暴れるのは病気？ パーキンソンの前触れかも

レム睡眠行動障害 (RBD)

こんな“夜”はありませんか？



夜中に大声で叫ぶ



隣を殴る・蹴る



ベッドから飛び出す



鮮明で不快な夢

本人は朝になると覚えていないことも多く、気づくのは隣で眠る家族

それが「レム睡眠行動障害」



略称 RBD。夢を体がそのまま行動化してしまう睡眠の病気



前半夜 (深い眠り)

後半夜 = レム睡眠が多い → 出やすい



普通はなぜ夢で動かない？



ロックON=動かない

レム睡眠中は筋肉の力が
抜ける(筋アトニア=体のロック)



ロックOFF=動きすぎ

RBDはこのロックが外れ、
夢が行動になる



金縛りは"逆"。ロックが目覚めに持ち越されて動けなくなる現象

中高年の男性に多い

約1%弱



一般人口の有病率

睡眠検査で確定した例

約8割



が男性

国際研究 82.5%

約66歳



平均年齢

中高年に多い



珍しすぎる病気ではなく、誰の身近にも起こりうる頻度

12年で約7割超

年率およそ6%

1,280人を追跡した国際研究で、パーキンソン病やレビー小体型認知症などへ移行



※「必ずなる」ではありません

リスクが高い = 運動や記憶の症状より早く気づける貴重なサイン

なぜ睡眠が先に壊れる？



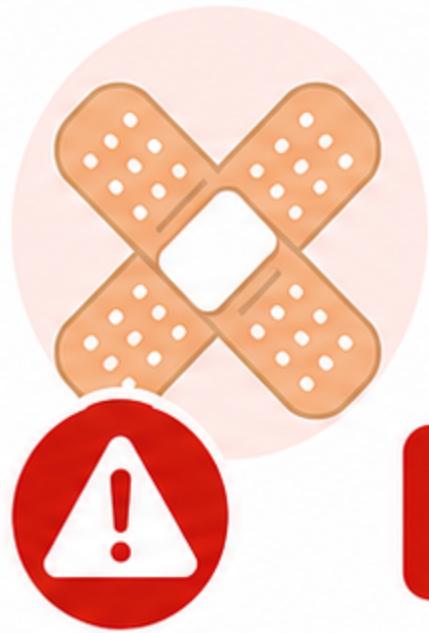
α -シヌクレインという異常なたんぱく質が、
運動や記憶を司る前に、睡眠を調節する脳の部分に先に現れることがある



怖い話ではなく、早く気づけるサイン



実は危険 — ケガにつながる



55%

約半数が受傷

睡眠中の行動でケガを経験



9人に1人

重大なケガ

医療を要する / 硬膜下血腫の報告も



同床者がケガをすることも。たまにしか起きなくても受傷しうる



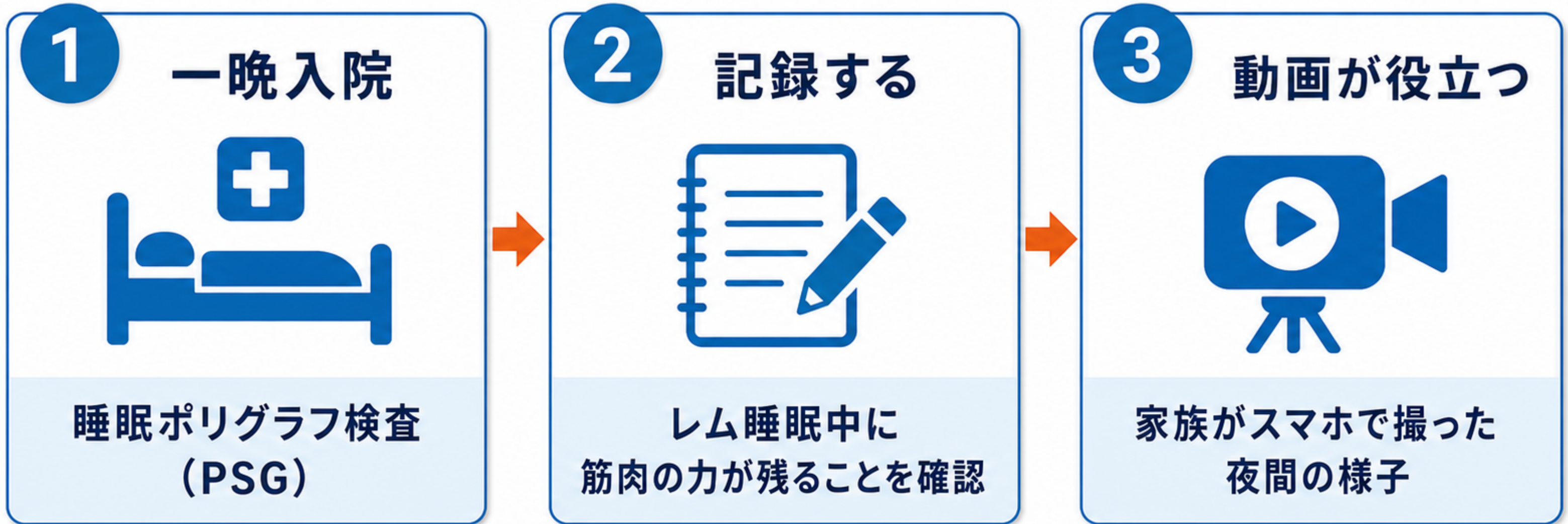
頻度が低くても早めの相談が大切

夢遊病との見分け方

見分けポイント	RBD	夢遊病・夜驚症(ノンレム)
 出やすい時間帯	 後半夜(明け方近く)	 前半夜(眠り始め)
 夢の記憶	 鮮明に覚えている	 乏しい
 多い年代	 中高年の男性	 子ども・若い人

 このほか、いびきを伴う睡眠時無呼吸や夜間てんかんとの見分けも必要

一晩の睡眠検査でわかる



問診や質問紙だけでは確定できない

今夜からできる安全対策

最優先の対策



枕元の刃物・固い物を片づける



家具の角にパッドを当てる



ベッド脇に柔らかいマットを敷く



症状が強ければ別室で寝る



受診を待たずに、今夜から始められます

治療と受診先



睡眠外来（第一）



脳神経内科

睡眠検査ができる施設が第一。前触れの側面を脳神経内科が見る



約 **2/3**

が治療に反応

メラトニン・クロナゼパムで多くが改善



近くに睡眠外来がなければ、まずかかりつけ医に相談

まとめ — 気づけたことは前向き

- ① 夢を体がそのまま行動してしまう睡眠の病気
- ② 中高年男性に多く、前触れになりうる (必ずではない)
- ③ 寝室を安全に + 睡眠外来 / 脳神経内科へ

✓ 気づけたことは、むしろ前向きな一歩



医知創造ラボ



チャンネル登録・高評価をお願いします