

睡眠障害



保健管理センター 医師
安藝 浩史 あき ひろふみ

●連絡先
徳島大学保健管理センター
Tel:088-656-7289
http://www.tokushima-u.ac.jp/Or_index/hokenc/title.htm

現代社会では24時間年中営業しているコンビニやスーパーなどの店や、深夜まで営業している店が多く存在します。また3交代、2交代勤務の工場や、病院・介護施設等で不規則な勤務を行う人も多くなっています。このような忙しい生活を行っている現代社会においては、不規則な生活リズムや、睡眠時間の短縮を余儀なくされています。本来、人は夜間眠り昼間覚醒するという睡眠・覚醒の概日リズムが存在しますが、忙しい現代社会において、その概日リズムの異常により睡眠障害を訴える人が多くなっています。

概日リズムの異常による睡眠障害には、大きく分けて、睡眠相後退症候群、睡眠相前進症候群、非24時間睡眠覚醒症候群、不規則型睡眠覚醒パターンがあります。他にも、時差症候群、交代勤務睡眠障害もありま

す。その中で、代表的であり、また大学生に多い障害パターンの睡眠相後退症候群について述べます。

睡眠相後退症候群では、望ましい時刻に入眠する事が慢性的に困難で、多くの場合午前3時から6時頃入眠でき昼や夕方に目が覚めます。頑張って午前中に起きても頭痛、食欲不振、易疲労感などの身体的不調のため学業や仕事を行う事が困難です。学生の中には、夜型でこのような睡眠・覚醒パターンになっている人がいますが、試験等どうしても起きなければならぬ時に起きられる場合は、睡眠相後退症候群では有りません。

睡眠相後退症候群の治療には、高照度光照射、メラトニン投与、睡眠剤やヒタミンB12の投与があります。高照度光照射は朝起きたときに高照度光を浴びます。すると体内時計が前進し、入眠も早くなります。内

因性(体内)のメラトニンは体内時計の指令によって夜間分泌されています。そこに夕方から夜にかけてメラトニン投与により、外からメラトニンを与える事で、体内時計の位相が前進します。すなわち高照度光照射やメラトニン投与によって後退した睡眠相を前進させ、正常に戻すのです。睡眠剤は入眠を手助けする為に入眠導入剤を用います。ヒタミンB12は午前中の体温を上昇させ、光によるメラトニン分泌抑制率を増強させるといわれています。したがって覚醒相を増強させると考えられますが、睡眠相の前進効果はあまり強く無く補助的に用います。

睡眠相後退症候群では、二次的に自信喪失や、抑うつ気分意欲の低下などを起こすことがあります。そういう場合は対症的にうつ病の薬である抗うつ薬も用います。



キャプテン
工学部
建設工学科2年
宮永 達也
みやなが たつや



大会に行きたいです」と決意する宮永さん。今年のチームは攻撃・守備ともに力があると意欲満々です。

いつもはファーストを守りながらピッチャーもこなし、パワーヒッターでもある高津大樹さん(3年)。ショートで守備力のある脇田祥太さん(3年)は今春の四国大会ではベスト9

に選ばれました。またキャプテンの宮永さんは同大会で盗塁王に。その他のメンバーもめきめきと腕を上げています。

練習は月・水・土と総合グラウンドで、月・水は午後4時から7時頃まで、土曜は午前9時から午後1時まで。野球を気軽に楽しみたい人、これから始めてみたい人、見学にどうぞ。

「軟式野球は硬式に比べると少しマイナーなイメージがあります。」と、キャプテンの宮永さん。中学校では軟式、高校で硬式という経験を持ち、高校の先輩に誘われて軟式野球部に入部。この7月にキャプテンに抜擢されました。

現在30名ほどの部員の約半数は中学・高校で野球を経験した人。残りには大学に来て始めたそうです。

しかしながら楽しんでるばかりではありません。春と秋には四国地区の大学リーグ戦があります。愛媛から1校、高知から1校、香川から5校、徳島からは2校が出場しトップをめざします。ここで優勝すると、春は全国大会、秋は西日本大会への出場権が得られるからです。

徳大は、ここ数年、首位争いに絡みながらも2位、3位というのが最高の成績。

「自分がキャプテンの時に、ぜひ全国



軟式野球部 野球の好きな仲間が集まって全国をめざす

