

レム睡眠行動 異常症について



祖父が時々就寝中に寝言で大声を出したりします。
何かストレスでもあるのかと心配です。



睡眠は二つの
時期を90分程度
で繰り返してい

ます。この二つは脳が活動
していることを示す

Rapid eye move
ment(素早い眼球運動)

の頭文字REM(レム)の

有無で分かれま

す。寝始めはレム

のない睡眠(ノン

レム睡眠)で脳

が休まり、意

識が下がり

ます。続いて

起こるレム睡眠では、

脳は覚醒の状態に近くな

りますが、一方で体は休ん

でいます。このレム睡眠時

に脳は夢を見ているですが、

体は休んでいるので、いく

ら夢の中で体を動かそう

としても実際には動きま



せん。いわば脳と

体がつながっていない状

態です。しかし、過度な

ストレスやある病気で

は体とつながり、

大声や手足の

運動になること

があります。こ

れがレム睡眠行動

異常症です。たまにな

らいいのですが、頻度が多

くなつてひどい場合は、二

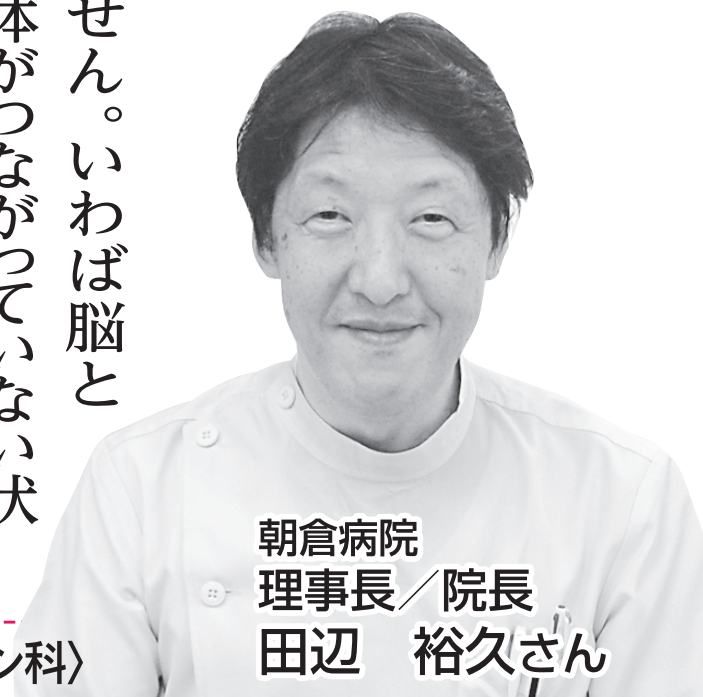
専門の医師の受診をお勧

めします。疑いがあれば、

夜ごとの寝言や「寝事」を

家族にチェックしてもらう

のもいいですね。



朝倉病院
理事長/院長
田辺 裕久さん