



悪夢でうなされることが時々あります。  
睡眠障害ではないかと心配です。



睡眠中に生  
じる不快な症  
状を睡眠時随

伴症といい、悪夢もその一つです。睡眠中は脳が休んでいる状態のノンレム睡眠から始まり、レム睡眠という、夢を見るなど脳が活発になるサイクルを何

回か繰り返します。睡眠中は記憶を維持する力は低下して

いますが、たまたまレム睡眠後に覚醒した場合に夢を覚えておくことがあります。夢のメカニズムはまだ不明ですが、日中の記憶を整理している、あるいは不安や恐怖を解消しているのかもしれない。実際、悪夢の



割合も高いといわれていますが、うなされるほどの悪夢が続く場合は、生活の不安、病气やけがなどの悪い出来事、寝不足、お酒の飲み過ぎ、降圧剤、抗うつ剤や睡眠剤などの薬の副作用

かもしれない。それが日常生活に影響を及ぼせば、悪夢障害とも呼ばれ、睡眠の専門の医師への相談も必要です。いい夢見たいですね。あく(悪)なき夢の追求を！



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん