

手足の不自由な子どもたち

はけみ

特集 生活リズム・睡眠2

令和7年度／No.423

8/9

Aug. — Sep.

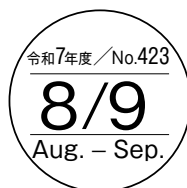


第43回（令和6年度）肢体不自由児・者の美術展入賞作品「今年の抱負」
藤井 結衣



社会福祉法人 日本肢体不自由児協会

はげみ



特集 生活リズム・睡眠2

目 次 Contents

広場	「生活リズム・睡眠2」の特集にあたって …… 北住 映二 … 2
Sec.1	睡眠覚醒障害についての研究の進歩と、その治療への応用 …………… 小野 太輔・神林 崇 … 4
Sec.2	障害のある子どもにおける睡眠・生活リズム障害～概説～ …… 斎藤 義朗 … 10
Sec.3	障害のある子どもにおける睡眠・生活リズム障害 ～原因と対応の実際～ …… 高橋 長久・北住 映二 … 16
Sec.4	学校での問題による生活リズム障害 …… 宮田 理英 … 26
コラム1	学校などで眠ってしまった時にどのようにすれば良い？ ～意識障害との区別、「眠り」への対応～ …… 北住 映二 … 30
Sec.5	特別支援学校における覚醒状態・生活リズムの改善への取り組み …………… 山田 裕一 … 32
Sec.6	睡眠障害・リズム障害の薬物療法 ～入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒への薬、漢方薬など～ …… 杉浦 弘剛 … 38
コラム2	眠気の抑制のためのカフェイン:コーヒー、 安息香酸ナトリウムカフェイン(アンナカ)など …… 杉浦 弘剛 … 47
Sec.7	保護者の睡眠不足・睡眠障害について ～介護や医療的ケアなどのための睡眠不足や保護者自身の睡眠障害への、アドバイス～ …………… 加藤 久美子・半田 美那・北住 映二 … 48
今号の表紙	…………… 藤井 結衣 … 54

広場

「生活リズム・睡眠2」の特集にあたって

心身障害児総合医療療育センターむらさき愛育園 名誉園長

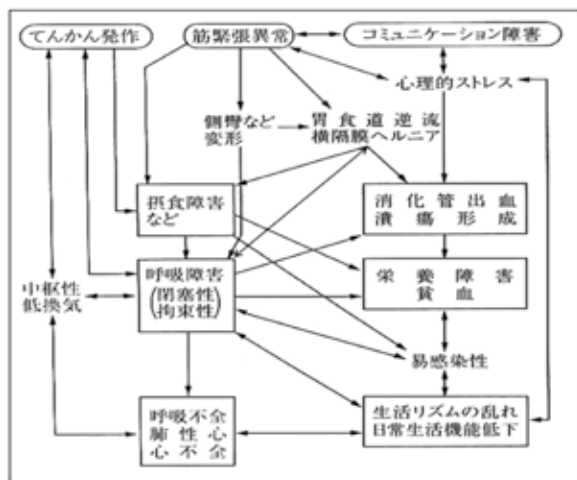
北住 映二

『はげみ』では平成21年12／1月号で「生活リズム・睡眠」の特集をしています。その後、この特集号のバックナンバーの在庫もなくなり、睡眠についての研究が進み、薬の種類も増えてきていることなどから、今回の特集号を発行することとなりました。

生活の基本としての睡眠と生活リズム

舟橋満寿子医師（東京小児療育病院）が作成された図表1は、しばしば引用させていただいているものですが、この図のように脳性麻痺ではいろいろな合併症が相互に関係しています。脳性麻痺以外の疾患でもこれらの多くが共通します。障害が重くなるほどこれらが悪循環となってきました。たとえば、胃食道逆流症は脳性麻痺や他の疾患による障害に合併しやすく、これが呼吸の障害を悪化させるとともに、呼吸状態が悪くなると胃食道逆流が悪化します。これらの、合併症の連関の中で、生活リズムの障害が、緊張異常とそれに伴う合併症を悪化させたり、他の合併症が生活リズムを悪化させることが、しばしば起こります。健康な生活の基本として昔から「快食」「快眠」「快便」と言

われます。生活の基本である睡眠と生活リズムが、障害のある子どもでは損なわれやすく、それへの対応が大事な課題です。



図表1 脳性麻痺の主な合併症とその相互関係

研究の進歩

Sec. 2の図表5にあるような、脳内のいろいろな物質が睡眠と覚醒に関係していることがわかってきました。とくに重要なものとしてオレキシンが覚醒に重要な働きをしていることが確認され、これらに関係した生活リズムの障害の解明や薬の開発が進んできています。従来は精神的な問題や自律神経の問題と考えられていた状態も、睡眠覚醒リズムそのものの障害として病態の解明と治療が進められてきています。私が関係している特別支援学校で、朝に起きられなくなり登校がむずかしくなったために通常学校から転校してきた脳性麻痺の生徒に以前に出会いましたが、その生徒はSec. 1の2番目に紹介されている状態であったのではないかと思っています。

原因への対応

睡眠覚醒リズムそのものの障害のほかに、障害のある子どもでは、図表2のような多くの問題が睡眠障害、生活リズムの障害の原因となっている可能性があります。自分からの訴えがなかなかできない子どもでは、これらの原因を検討し原因への対策を行うことが必要です。

活動と生活リズム

寝つきが悪くて毎晩困っていた子どもが、初めての温水プールでの活動を大喜びで経験し、その日はずっと機嫌も良くスムーズに入眠できたという例があります。このように、日中の活動が良い睡眠をもたらし、日中の活動不足のために生活リズムが崩れるということはいくつもあること

です。一日の中での生活リズムとともに、一週間の中のリズムも重要です。障害が重くて体力的余裕のない場合には、毎日の通学ではなく週に2日か3日の通学としたり、水曜日を休養のための中休み日とするなど、週の中で活動と休養のリズムがきちんと取れるようにスケジュールを考えることも大事です。

薬の上手な活用

原因への対策や日中の活動をしつかり行っても、睡眠が確保できない場合には、薬の助けを借りることができます。いろいろな薬の選択肢が広がっています。漢方薬にも詳しい医師に解説を書いてもらいました。

なお、この特集では「障害のある子ども」という表現をしていることが多いのですが、内容は小児に限らず成人にも共通しています。また、成人への薬と記載されている薬も多くは子どもへの処方が可能です。

-
- 睡眠覚醒リズム自体の障害
 - てんかん
 - 身体的な原因
 - ・筋緊張亢進 ・不随意運動
 - ・呼吸障害 ・胃食道逆流症
 - ・寝返りができないことによる問題
 - ・圧迫感や痛み、呼吸の問題
 - ・不適切姿勢 ・痛み
 - ・体温、体表面温度の調節障害
 - ・血液循環障害、手足の冷え
 - ・空腹
 - ・甲状腺機能異常
 - ・女性ホルモン関係一月経関連症候群（月経前症候群、月経困難症、排卵期症状）など
 - 心理的要因、精神的問題
 - ・興奮 ・不安、環境変化
 - ・活動や授業内容に関連した日中入眠
 - ・逃避反応、拒否反応としての入眠
 - ・うつ、双極性障害
 - 日中の活動の不足
 - 薬による影響—過眠、睡眠抑制
-

図表2 障害のある子どもでの睡眠障害・生活リズムの障害の原因