

4 ICU 患者の睡眠障害と概日リズム

滋賀医科大学精神医学講座

大川 匡子

ICU 患者にはさまざまな精神症状や睡眠障害がみられ、これらが原疾患の治療成績を低下させたり、患者の QOL を大きく妨げている場合がある。ここでは睡眠や生体リズムの重要性を理解し、ICU でみられる睡眠障害の対策について考えてみたい。

1. 睡眠と生体リズム

睡眠は生命維持のための本能的行動である。睡眠の役割と必要性については動物やヒトの断眠実験から脳機能、精神機能の疲労回復、免疫機能維持・強化などがあげられ、心身を健康に保つことといえる。また、睡眠が起こる機構については疲労回復としてのホメオスターシス機構による睡眠と共に、夜になれば休息し、昼間に活動するという生物時計に支配された機構がある。ヒトの生物時計の周期は約 25 時間であることが知られてお

り、これを 24 時間に調節するために 24 時間の指標となるもの（同調因子）が必要である。同調因子の中で昼夜の明暗環境、昼間の対人接触、食事などが重要である。

2. ICU における睡眠障害

ICU では騒音やさまざまな医療処置、ストレスの多い状況などによる不眠が多い。睡眠時間が短縮されるばかりでなく、レム睡眠とノンレム睡眠から成る正常な睡眠構築が障害されている場合がある。レム睡眠に関連した異常行動がみられ、これがせん妄状態と関係している可能性がある。

3. 生体リズムからみた ICU における睡眠障害

ICU 環境は昼夜の明暗のみならず、他の同調因子が欠如する場合がある。睡眠障害の対策としてこれらの同調因子を強化し、通常 of 社会生活のように 24 時間の環境を整えることが重要である。