

保健だより 9月号

この眠気、みんなと同じ？それとも…？～知っておきたい「過眠症」のこと～



「授業中、どうしてもまぶたが重い……」

「昨日、スマホ見すぎて夜更かししちゃったかも」

「お昼ご飯のあとの5時間目、ガチで起きてられない」

**でも、「夜はしっかり寝ているのに」
毎日強烈な眠気に襲われるなら…
それは単なる寝不足ではなく、病気のサインかもしれません。**

脳のコントロールルームのエラー **中枢性過眠症**



中枢性過眠症とは、意志の弱さや夜の睡眠時間に関係なく、脳の「起きる・眠る」を切り替える機能に異常が起きる病気です。

!

「日中の強い眠気」が
3ヶ月以上続くのが特徴！

「ただの寝不足」と「過眠症」はどう違う？

よくある寝不足

夜更かし、睡眠時間が短い

昼食後や午後の時間帯

数日～数週間 (寝れば治る)



過眠症の疑い

しっかり寝ても眠い
(脳の機能エラー)

散歩中、食事中、会話中など
「普通は寝ない場面」

3ヶ月以上、毎日続く

中枢性過眠症 2つの代表的なタイプ



突焼スイッチが切れる【ナルコレプシー】

- ・ 前触れもなく、強姦な眠気に襲われる。
- ・ 笑ったり驚いたりした時に、体の力が抜けることがある。



ずっと眠い・起きられない【特発性過眠症】

- ・ 1日中ずっと頭にモヤがかかったように眠い。
- ・ 朝、アラームが鳴ってもどうしても起きられない。

「えっ、そんな時に？」 時と場所を選ばない睡眠発作



歩いている最中や
立ったまま



友達と楽しく
会話している最中



お弁当を食べている最中



(将来) 自動車の運転中



眠気だけじゃない ナルコレプシー特有のサイン

情動脱力発作



大笑いしたり喜んだり、感情が動いた瞬間にカクッと体の力が抜ける。

睡眠時の幻覚



寝入る瞬間に、現実のようにリアルで怖い夢を見る。

睡眠麻痺



いわゆる「金縁り」。目が覚めているのに体が全く動かない。

あなたの眠気はどのタイプ？10秒セルフチェック

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ☐ | 日中、どうしても我慢できない眠気に何度も襲われる |
| ☐ | 授業中だけでなく、会話中や食事中にも居眠りしてしまう |
| ☐ | 大笑いしたり驚いたりすると、膝や頭の力が抜ける |
| ☐ | 寝入る時に、金縁りにあったり怖い夢を見ることが多い |
| ☐ | このような状態が「3ヶ月以上」続いている |

1つでも当てはまり、長く続いていて辛いなら、
一人で抱え込まずに次のステップへ！

悩んだときの「相談道しるべ」

Step 1:

一人で抱え込まず
身近な人に話す



家族に相談する、
または養護教諭に
相談してみよう

Step 2:

睡眠の専門医が
いる病院を探す



普通の病院ではなく、「睡眠障害」に
詳しい専門のクリニックを受診する

Step 3:

正しい診断と
サポートを受ける



薬での治療や、生活リズムの
工夫で、日中の眠気はしっかり
コントロールできます！



全員必見！今日からできる睡眠改善ガイド

朝



太陽の光を浴びる

起きたらまずカーテンを開けよう！
体内時計がリセットされて夜は自然に
眠くなります

昼



短い昼寝（仮眠）を
活用する

休日のダラダラ寝はNG！
15～20分程度の短い仮眠が
午後のパフォーマンスを上げます

夜



寝る前のスマホ・
カフェインを控える

ブルーライトは脳を覚醒させます
寝る1時間前にはスマホを置いて
リラックスタイムを

保健室からのメッセージ



毎日の学校生活の中で、「眠気」は誰にでも起こる身近なものです。
だからこそ、病気が隠れていても気づきにくく、
自分自身を「なまけ者」と責めてしまう人がたくさんいます。

あなたの眠気の悩みは、
決して「甘え」ではありません。

もし「自分かも?」「友達がそうかも?」と思ったら、
気軽に保健室へどうぞ。
一緒により良い方法を探していきましょう。