

守れ 子どもの睡眠(3)

2012年11月

「守れ、子どもの睡眠」の第三弾です。レム睡眠行動障害では通常レム時に抑えられるはずの筋活動が抑制されず患者は夢と同じ内容の複雑な行動を起こします。ただ小児は、成人に比べてレム睡眠に夢を見る事は少なく、10歳前後にならないと成人のようにはなりません。代わりに小児では、レム睡眠行動障害のような行動の異常ではなく、夢にうなされる状態の悪夢（ナイトメア）が多く認められます。この悪夢ですが、小児においても統合失調症の頻度が高いこと、性的虐待癖や心的外傷後ストレス障害の指標になりうる事が考えられております。

歯ぎしりも小児にはよく見受けられます。ある歯科医が歯ぎしりの有病率を調査したところ、小児期は14～17%、10歳代や若年性人では12%、若年～中年では8%、高齢者では3%でありました。一般的には、このように加齢ともなって有病率が減少するという事は、致死率の高い疾患に見られることです。どう考えても歯ぎしりで致死率が高いとは思えません。これはひとえに、歯ぎしりは歯の音が出る疾患であるという固定観念により、このような調査結果を招いてしまったのです。歯が抜け歯周病で歯が緩んだりすれば音源がなくなるわけですから歯ぎしり音は出なくなります。でも、音がなくなったからといって歯ぎしりという異常運動がなくなったわけではありませんし、これがレム睡眠行動障害の症状かもしれないのです。歯ぎしりでも診断には睡眠脳波検査は必要であることをご理解ください。