

# AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

こころのりんしょうa.la.carte (2011.09) 30巻3号:297.

【睡眠障害の今日】  
よく寝言をいうのですが、異常でしょうか？

千葉 茂

# Q15 よく寝言をいうのですが、異常でしょうか？

**A** 寝言 (sleep talking) とは、睡眠中の発語や発声で、日常生活ではよくみられる症状です。寝言は、本人が気づくことはなく、もっぱら傍にいる人によって気づかれるものです。その意味では、寝言が臨床的に問題となるかどうかは、まず目撃者がどう判断するかにかかっています。

寝言の多くは良性で、一晩の睡眠中に短時間の発語が1～数回出現する程度で、数日間で消失します。寝言はレム睡眠でもノンレム睡眠でも出現します。寝言と同時に夢を見ている割合は、レム睡眠では8割と高率ですが、浅いノンレム睡眠では5割、深いノンレム睡眠では2割と下がります。一般的に誘因はとくにみられませんが、睡眠中に他人から話しかけられると寝言が開始したり、寝言の最中に話しかけられると相互に受け答えする対話が成り立つことがあります。寝言と感情的ストレスとは、無関係のことが多いようです。

注意しなければならないのは、毎晩出現したり、数カ月～数年持続する寝言で、このような場合には、以下のようないくつかの病態が背景に存在する可能性を考えなければなりません。

第1に、てんかん発作としての寝言です。けいれん発作の開始時や終了時に、叫び声やうなり声が聞かれることがあります。また、複雑部分発作

の最中に常同的な発語が一定の行動パターンとともに出現します。

第2に、睡眠時随伴症の中の覚醒障害群 (錯乱性覚醒、睡眠時遊行症、睡眠時驚愕症) では、ノンレム睡眠からの不完全な覚醒状態において、寝ぼけ行動としての寝言や叫び声が出現します。

第3に、レム睡眠行動障害です。本来のレム睡眠であれば抗重力筋の抑制によって夢体験が行動化することはないのに、本症では抗重力筋が抑制されないために夢体験がそのまま行動となって現れます。このため、寝言や叫び声、殴る、蹴る、徘徊するなどの異常行動がレム睡眠に一致して出現するようになります。

第4に、呼吸器症状としての発声です。すなわち、閉塞性睡眠時無呼吸症候群が、前述した覚醒障害群をもたらすことがあります。

第5に、種々の治療薬による寝言です。すなわち、薬剤の副作用として覚醒障害群やレム睡眠行動障害が惹起されることがあります。

よく寝言をいうと指摘された患者の診療においては、良性の寝言だけでなく、上述したような病態を念頭に置いて、慎重な鑑別診断を行うことが重要です。

(千葉茂/旭川医科大学医学部精神医学講座)