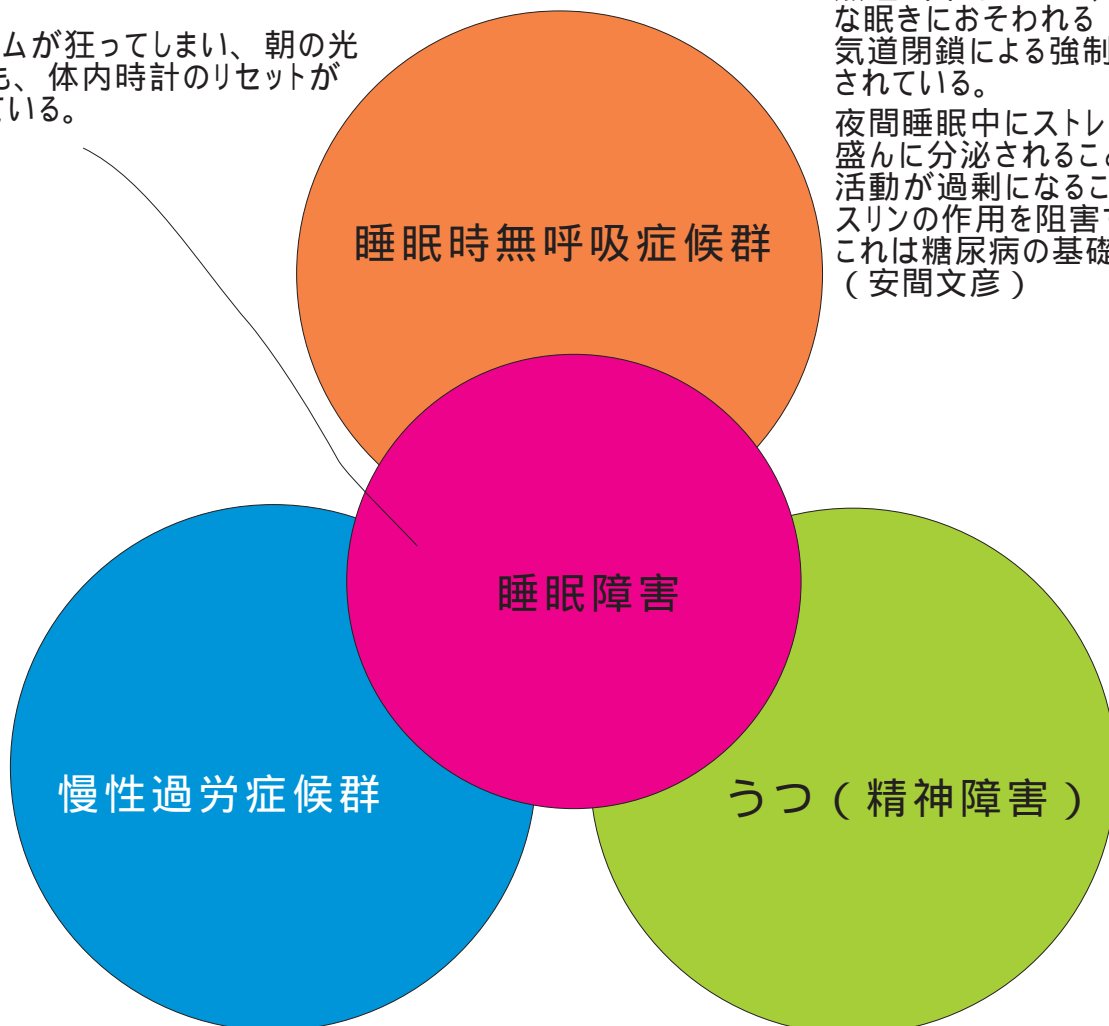


睡眠障害

睡眠は本来ストレスに対する自然の回復法であって、その睡眠がおかされることは、感染症でいえば免疫系が壊れるのと同じ悪循環のもとになる問題です。不眠は過覚醒の一つの症状というばかり出なく、放置すれば様々な精神障害の入り口にもなります。逆に言えば、不眠だけの段階で治療すれば、多くの精神障害は早期発見、早期治療が可能になるということです。(山本健一精神科医・脳生理学者)

東京都精神医学総合研究所編「心のブラックホール」講談社より

1日のリズムが狂ってしまい、朝の光を浴びても、体内時計のリセットが働かなくなっている。



夜、眠っている間に呼吸が止まり熟睡出来ないので、昼間、異常な眠きにおそわれる
気道閉鎖による強制ストレスにさらされている。

夜間睡眠中にストレス・ホルモンが盛んに分泌されること、交感神経の活動が過剰になることの二つがインスリンの作用を阻害すると考えられる、これは糖尿病の基礎となる病体
(安間文彦)

激しい全身倦怠感、微熱、頭痛
筋肉痛、精神神経症状が起きる。
異常に産生されたサイトカイン
(TGF-β、インターフェロン)
などによる脳・神経系の機能障害
(倉恒弘彦・渡辺恭良)

鬱病は脳の前帯状回、前頭葉底面の機能低下によって起こることが解明されてきた。
(武田雅俊)
コルチゾールが正常に消費されず、余剰となり脳を傷つける
無理に働いていた「うつ」患者を休職して休むようにすると、数週間から数ヶ月眠りばかりの生活となる。まるで慢性過労症候群の患者のように。両者ともこの時期が過ぎなければ、回復へ向かわない