

## 睡眠障害についての一考察

### — 非強迫性障害と強迫性障害の場合の入眠困難の違いと対応について —

金高 茂昭 (佐久大学信州短期大学部)

#### One consideration about sleep disorder

#### — About difference of falling sleep difficulty between non-obsessive-compulsive disorder and obsessive-compulsive disorder —

Shigeaki Kanetaka (Department of Shinshu Junior College at Saku University)

**Keywords:** Obsessive-compulsive disorder (OCD), falling sleep fight, do not control it

#### 1. はじめに

夜などの眠るべき時には“スムーズに眠りに入り快眠しなければならない”という思いの強い場合における入眠障害は、入眠にこだわり過ぎる障害といえることができると思われる。それは程度の差こそあれ、早く眠りに入らなければならないという強迫観念に近い強い思いによる入眠困難の悩みと言えらるだろう。

一方、強迫性の非常に強い場合の入眠障害は、①入眠にこだわり過ぎるという精神的な原因と、②呑気行為等の身体の一部を動かす行為や、どうしても施錠確認を繰り返さざるを得ないといった強迫性の身体的行為に苛まれるという2つの原因による入眠困難の病と言えらるだろう。それは入眠困難との熾烈な格闘による入眠障害とも言えらるだろう。

いずれにせよ睡眠は、マズローの欲求の5段階説の最下部に位置する人の生理活動欲求の1つと思われ、生理現象の1つ、自律神経の営みの1つ、自然の営みの1つと思われ。

よって睡眠は、意識で操作できないもの、意識でコントロールできないもの、意識でコントロールしない方がよいものと思われる。

#### 1. 非強迫性障害の入眠困難と強迫性障害 (以下OCD と言う) の入眠困難を考える

非OCDの場合の精神生理性睡眠障害と、OCDの場

合の睡眠障害は、共に入眠強迫による入眠困難という精神的な共通部分があるように思われる。

非OCDの場合の精神生理性睡眠障害には無く、OCDの場合の睡眠障害に有る入眠困難の現象は、呑気行為や施錠確認行為などの強迫行為であると思われる。

つまり、強迫行為という身体行為の有無が、非OCDの場合の精神生理性睡眠障害とOCDの場合の睡眠障害とを区別する要因と考えられる。

そのことを入眠時の特徴として整理すると表1のようになる。

#### 2. 入眠を再考する

##### (1) 睡眠とは、入眠とは

睡眠は他の生理現象とは少し違い、意識活動が絡んでくるので、ややこしいことになるであろう。

睡眠は本来、本能的生理現象なので、自然の成り行きに任せておけば良いと思われる。

入眠は本来意識を失う活動であり、意識不明になる活動であり、意識で入眠が得られるものではない。高度な精神活動によって入眠が得られるわけではない。意識活動によって入眠がコントロールできるものではない。

入眠は、入眠努力によって得られるというものではない。その逆で、入眠努力しないことによってもたらされるものである。意識することではなく、意識しないこと、入眠努力しないことによってもたらされるものである。意識を外すことによってもたらされるものである。不用

表 1. 入眠時の特徴 ※強迫行為の有無がOCDの入眠障害か否かを区別する

|                      | 健常者の入眠<br>(睡眠障害の無い人)                            | 精神生理性睡眠障害の<br>場合の入眠                 | 強迫性人格障害<br>(OCPD)の場合の入眠 | OCDの場合の入眠   |
|----------------------|---|-------------------------------------|-------------------------|---|
| 入眠時の意識の特徴<br>(精神の特徴) | 意識でコントロールしない                                    | 意識でコントロールしようとする                     |                         |   |
|                      | 容易に意識不明になる。時に<br>入眠困難に陥っても、さほど<br>そのこと自体を気に病まない | 「なるべく早く入眠しなければならない」<br>という強迫観念的精神状態 |                         | 「早く確実に入眠しなければ<br>ならない」という<br>強迫観念を持つ                    |
| 入眠時の<br>強迫行為の有無      | 無い  |                                     |                         | 有り<br>入眠を妨げる強迫行為有り<br>(例えば吞気症状、物音確認強迫<br>行為、施錠確認強迫行為など) |

心に堂々と意識不明になることによってもたらされるものである。

## (2) OCDの場合の入眠困難

OCDの場合の睡眠障害では、“入眠できない”ことがあまりにも苦しく、そのこと自体を消去しようとする。“入眠できない”自分を思うだけで顔面蒼白に至るようになる。そんな自分を自分から切り離してしまいたいと思う。

夜毎に“入眠できない”ことが非常に辛く・激しい苦惱で、自分は別世界に入り込んでしまったかのような気持ちに襲われる。それは非常に悲しく辛く、このままでは死んでしまうのではないだろうかという思いが頭をよぎるのである。毎日毎夜入眠と格闘し、昼間から、いや、朝起床した時点から今宵も入眠格闘に七転八倒するだろうことが意識に登り、一日中入眠苦悩の事で頭が占められてしまうようになる。それも短期間の内にその状態に陥り、生の全てが入眠格闘で占められるようになってしまう。

そのような地獄の日常の中でも、何かの拍子に、日中にうつらうつらと瞬間の眠りに入っている自分にふと気がつく経験をする。それは、日中の陽光の下での朦朧たる意識の中で、ふと入眠格闘の激痛を忘れていた自分を発見するのである。“入眠格闘を忘れること”が神からの救いであるかのように思い、今度は“忘れること”に努力を注ぐようになる。すると、入眠できない事が意識される瞬間に顔面蒼白状態になってしまうのである。忘れようとしてかえって忘れられない。意識に登らないように抑圧しようと自分に密かに努力する。それも成功しないのである。

入眠願望強迫観念とは、入眠コントロールに明け暮れ阿鼻叫喚の地獄絵図に陥る、あるいは入眠コントロールしないことまでコントロールしようとする自己コントロ

ール過剰・過激な精神状態と考えられる。Leon. Salzmanの強迫パーソナリティにおける入眠困難説は大変解りやすく説得力がある。

## (3) どうして“自分は眠らなければならない”と かくも強く思うようになったのか

その原因は3つあると思われる。

- ①社会には『人は快眠しなければならない。睡眠不足は人に害悪をもたらす。』という内容の意見や説や書物が大変多いからである。快眠絶対必要という意見しかないと言っても過言ではない。被害妄想的視点を持つて言えば社会は快眠を強いていると言えるだろう。
- ②親が子に『早くねなさい!』『ちゃんとねなさい!』『睡眠不足では明日の活動が妨げられるよ!』等々と『きちんと十分に眠りなさい!さもなくばお前は治る(直る)ものも治らない(直らない)し、明日の生活は不能になる。』というような睡眠絶対価値のしつけ・養育をしてきたこと。それは普通のことではある。
- ③前記社会通念や親のしつけ・養育言動は、物事を生真面目に受け止め過ぎ、気楽にサラッと受け止めることの苦手な強迫パーソナリティにとっては、直ちに固い金科玉条の揺るぎない生活信条になってしまうという、その人の人格資質の問題があると思われる。

更に不幸なことに、強迫性障害の場合には、強迫行為という身体行為・行動が発生しており、その止めども無く繰り返される行為が、更に入眠困難に拍車をかけるのである。

つまり、スムーズに入眠しなければならないという強迫観念と、直接に入眠を妨げる身体動作強迫行為が重なって、さらに更に入眠不能状態をもたらすのである。

主観的睡眠障害者は、この入眠格闘阿鼻叫喚という地獄絵図に毎夜七転八倒し、毎夜全く意に反して生理的限界までの旅を強いられ、心神喪失寸前の疲労困憊の日々

を送るはめになっている。思考狭窄に陥った中で、それでもなお OCD は衣食住を自己保証する行動に駆り立てる。

- (3) Leon Salzman, M. D. 著 成田善弘・笠原嘉 訳  
『強迫パーソナリティ』  
みすず書房 1998 年

#### (4) OCD の入眠格闘に救いはあるのか

このように地獄絵図からの救いは何処にあるのか。何によって救いがもたらされるのか。

それは、入眠を・睡眠を諦めることであると言えよう。入眠努力と決別することであると言えるだろう。人に永遠の命はない。有限の命・自分もあと何年か先には必ず永遠の眠りが訪れる、それこそその時には永遠に眠らなければならない。自然の営みで永遠に眠らされる。永遠に眠らなければなるまい時があと何年か先には必ずやってくる。だから生きている間はなるべく起きて目覚めてこの社会を・世界を・宇宙を味わおう・楽しもう、目覚めて居られる生きている間はせいぜい開き直って目覚めてこの世を味わおう・感じ取ろう・楽しもう、と考え思うことであると言えるのではないだろうか。入眠努力・格闘とは真逆の、入眠コントロールとの決別であろう。

少なくとも OCD における入眠困難者には、前記開き直りが必要なのではないだろうか。

止めども無く沸き出でる強迫行為・動作は、これはもう脳の部分的破壊・誤動作、つまり病気・怪我としか考えられない。少なくとも OCD 者は、自分の強迫観念や強迫行為を“自分は病気に陥った。自分は病気だ。”と覚知できる。性格傾向だけでは強迫行為までは生じないと思われる。この部分は脳科学の進歩に委ねるしかないだろう。自分の努力の範囲外として静かに開き直り、この分野を極めようとしている医療の門をたたくと良いと思われる。

### 3. 今後の課題

- ・ Tic (ティック) と強迫行為は何処がどう違うのか
- ・ 強迫観念と強迫行為との線引きは何処にあるか、内面の強迫行為が強迫観念か
- ・ 薬物を用いない心理療法の適用法と適用限界
- ・ 家族問題と入眠障害。家族問題と OCD の関係

#### 【参考文献】

- (1) 松下正明 総編集 臨床精神医学講座 13 『睡眠障害』 中山書店 1999 年
- (2) 松下正明 総編集 臨床精神医学講座 5 『神経症性障害・ストレス関連障害』 中山書店 1999 年