

大学生のうつ病と睡眠障害

粥川 裕平（名工大安全・保健センター）

米国の university blues は日本のキャンパスの未来への警鐘

米国でも、昔と違って大学に入っても将来が約束されない現実を反映して、1年間にうつ病のために学業に支障をきたしたことを少なくとも1回は体験している学生が45%も存在し、1992年には7%だった精神科治療薬の使用も、2001年には18%にも増加していると報告されている。university blues（大学の憂うつ）を招来している米国の現況は、日本のキャンパスの未来への警鐘でもある。事実うつ病はキャンパスにおいて、休学・留年・自殺に関連する主要な精神疾患となっている。学生の死因の第2位に位置する自殺予防のためにも、うつ病の適切な診断が必要となる。

青年期の不眠や過眠の訴えに注目

青年期は不眠や過眠など睡眠障害の訴えは成人期に比べて少ない。うつ病になると不眠を主訴とする睡眠障害を伴うことがよく知られている。過眠の訴えの場合には、対応に困ることが少なくない。

日中過眠で、授業を聞いていられない、気分がすっきりしないと訴えた症例

18歳、男子、工学部学生。
治療概要 元来宵っ張りの朝寝坊であったが、高校までは母親の支えで遅刻しながらも何とか登校を続けていた。受験勉強の甲斐あって、第一志望の大学に入学した。入学したら、どっと疲れが出て、日中も眠くて仕方がなくなり、授業にも出られなくなってしまった。とにかく眠い。眠気さえ取れば元気になれる気がするが、何も楽しめなくなり、将来に対して悲観的になり無気力に陥った。SSRIと休養で6か月で学業に復帰できた。

方法 “寝つきや目覚めが悪くなる前は何時に寝て何時に起きていましたか”と睡眠障害が出る前の睡眠習慣を問診したところ、前記の経過が明らかとなった。PSG検査や脳波検査では異常なく、ナルコレプシーの診断基準にも適合せず過眠型の単極性うつ病と診断された。治療経過は毎日睡眠と気分を日誌につけて、受診の際に1~2週間の経過を一緒に振り返り、睡眠障害とうつ病の経過を客観視するようにし

た。薬物やSSRIの反応もその治療法を利用して回復しているか、副作用はないかとモニターしながら行った。

秋冬になると体調を崩し、眠気と意欲低下で勉強もできないと訴えた症例

23歳、女子、医系学部学生。
治療概要 きちょうめん
 で、負けず嫌いの性格の持ち主で、常にトップを目指して励み、医系学部希望通り合格となった。入学後はキャンパスライフも楽しんできた。春から夏にかけては、勉学もサークルもバイトも人一倍頑張れるのに、なぜか秋冬は体調を崩しやすく、眠気や意欲の低下で勉強もはかどらなくなった。実習が始まり、遅くまでレポート作成に追われるようになってから、秋冬の疲れが一段と強くなり、一日中眠くて実習も身に入らず、やたらと甘いものや麺類ばかり食べたくなり、体重も夏場に比べて10kg以上増えてしまうようになった。そうした体調と気分の変化が2年連続したため単位も残すようになり、留年の可能性が強くなって、精神科クリニックを受診した。

方法 双極性障害II型のうつ病相が第一に考えられるが、季節性うつ病の可能性もあると診断された。春夏の軽躁状態と秋冬の非定型うつ病相を予防するために、炭酸リチウム600mgとバルプロ酸ナトリウム400mgが投与され、冬季には高照度光療法を加えるようにした。眠気と意欲の低下はあるものの、実習や試験は何とかクリアできるまでになった。卒業後は、日照時間が短く、空や海が暗い日本海側の郷里に戻らなくてはいけないのが、不安だと語っている。後日、父親にも双極性障害があり、治療中であることを知らされた。

勉学の意欲がない、気分がすっきりしないと訴えた症例

21歳、男子、文系学部学生。
治療概要 入学後、親に心配をかけてはいけな
 いと、授業料もアパート代も自分で稼ごうと一生懸命バイトに打ち込んで、午後5時から午前2時まで毎日バイトに励むようになった。それで経済的には自立した生活を送れるようにはなったものの、授業中は眠ってしまう。気がついたら、単位は半分しか取れず、実質的に研究室配属は不可能となり、留年が確定となった。丸3年間の努力がむなしくなり、この

失恋、ハラ
ズメント

不本意入学
ひとり暮らし
分離不安

卒論、修論の悩み、
進路の悩み

双極性障害

統合失調症

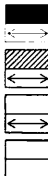
メランコリー
性格型

大学生のうつ病

	(午前)								(午後)								気分			日常行動	
	0	2	4	6	8	10	12	14	0	2	4	6	8	10	12	14	-2	-1	0		1
1日()																					
2日()																					
3日()																					
4日()																					
5日()																					
6日()																					
7日()																					
8日()																					
9日()																					
10日()																					
11日()																					
12日()																					
13日()																					
14日()																					
15日()																					
16日()																					
17日()																					
18日()																					
19日()																					
20日()																					
21日()																					
22日()																					
23日()																					
24日()																					
25日()																					
26日()																					
27日()																					
28日()																					
29日()																					
30日()																					
31日()																					
特記事項																					

①大学生のうつ病

②睡眠日誌

眠りの状態：

 ぐっすり眠った
 うとうとしていた
 眠らずに床にっていた
 床についていなかった

気分の状態：(+2) 絶好調、(+1) 好調、(0) 普通
 (-1) 少し悪い、(-2) ひどく悪い

日常行動：日常生活で特に変化のあったことを記載してください(たとえば、①アルバイトに行き始めた、②夏休みが始まったなど)。

まま学業を続ける自信もなくなった。

方法 結局、授業の後のバイトも含めると1日15時間あまり活動し、毎晩3時間程度の睡眠しかとれていなかった。過労の結果、慢性的睡眠不足となり、脳の疲労が回復せずに、無気力とうつ状態に陥ったことを説明し、毎日睡眠と気分の日誌をつけながら、メンタルクリニックでの治療と保健センターでの相談を継続するようにした。3か月で睡眠リズムも整い、気分も改善してきたので、バイトは半分以下に減らして、睡眠を毎日7時間確保しながら、学業中心の生活をするようにアドバイスした。

大学生のうつ病の時期と睡眠障害

①に示すように、入学直後のうつ病は、受験勉強の疲労、不本意入学による失意と自尊心の傷つき、親元を離れてのひとり暮らしなどの分離不安などが契機となることが多い。多くは入眠困難などの睡眠障害を訴えるが、無気力で引きこもり、昼夜逆転となる場合や、睡眠相後退症候群のような場合もある。

失恋や進路の悩みの場合でも、入眠困難を訴えることが多

い。しかし、一日中だらだらと眠ってしまう過眠型うつ病を呈する場合もある。

それはメランコリー性格型でも、双極型障害でも、大学生のうつ病は、成人期や熟年期のうつ病に比べると不眠型よりも過眠型が多い。会社員や主婦と異なって、学業はいったん離れると、半年とか1年の時間軸でコースアウトを余儀なくされるという特性もあり、目標を失い、同世代から遅れることでさらに自尊心が低下し、ひたすら眠りに時間を費やすという傾向が出てくるのかもしれない。

アイデンティティが十分に形成されていない段階でのうつ病の特徴と治療法

青年期、特に大学生のうつ病では精神症状も憂うつ感とか悲哀感よりは、無気力、意欲減退感が前景に出て、アイデンティティの混乱のように映る場合がある。もともとアイデンティティが十分に形成されていない段階での大学生のうつ病は、“自分がどうしたらよいかわからない”、“ただひたすら眠くて眠くて仕方がない”といった訴えを示すことも少なくない。したがって、アイデンティティ拡散症候群とかアパシー症候群あるいは原

因不明の過眠症との病名をつけられて、うつ病が見落とされてしまう危険性がある。

慢性的睡眠不足の結果、うつ病になる事例からもわかるように、うつ病と睡眠障害は、悪循環の関係にある。うつ病が治れば、過眠状態も治ると見通せるケースと、生活習慣の改善を平行して行う必要のあるケースとが存在するように思う。

睡眠日誌の活用

②は、保健センター、企業内診療所、精神科外来で長年うつ病の診療に活用している睡眠日誌である。最近はExcelでカラー入力し、2週間ごとに経過を確認するケースもある。うつ病の回復の条件は、もちろん抑うつ症状の改善がポイントだが、早朝覚醒や熟眠感の欠如がまだ残っていたり、逆に過眠傾向が残っている場合には、まだうつ病を脱したと判断するのは早い。意欲の低下がなく、良好な睡眠が得られるという状態が1か月持続すれば、ようやくうつ病相を脱して、復学（あるいは復職）に漕ぎ着ける。逆に復学（復職）段階で、長時間作用型の睡眠薬を処方し、10時くらいまで眠ってしまって、講義に出られない学生の相談を受けることもある。そうしたケースに、塩酸メチルフェニデートを投与するといった処方に接して驚くこともある。

精神疾患の睡眠病理学 うつ病はほとんど 睡眠障害を伴う

“睡眠の持続時間はたとえば多くの抑うつ状態では非常に長くなり、患者はいつも眠りたいという要求をもち、時には12時間も中断されず眠り続ける。他方では睡眠持続は異常に短縮することがあり、眠ったかと思うとすぐ目が覚め、それから一晩中目覚めている”（Jaspers K, General Psychopathology 1953），“内因性のメランコリーでは、睡眠/覚醒リズムが特有の睡眠不足と早朝覚醒というかたちで障碍され、食欲と性欲の規則性が乱される”（Melancholie, Tellenbach H, 1978）といった碩学の指摘を顧みるまでもなく、うつ病では、早朝覚醒、入眠困難、熟眠感の欠如、多夢などの不眠、あるいは逆に過眠や睡眠覚醒リズムの乱れなどを生じることは、日常臨床でしばしば経験されている。

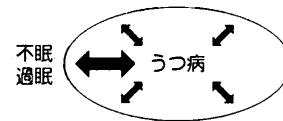
したがって、睡眠薬だけでは改善しない2週間以上持続する不眠の場合に、うつ病による不眠を考慮する必要がある。もちろん統合失調症や躁病による不眠もあるが、それらは容

①うつ病の発病状況因

対象喪失、過重負荷などの心理的ストレスが強まるライフイベントがうつ病発症の引き金になるといわれているが…

身体的なダメージに対する不安
病気やけがなど

失うことのむなしさ
子どもの結婚（独立）
更年期、失業、退職など



別れることの悲しみ
家族や友人の死
または離別、失恋など

環境の変化に対する
プレッシャー
結婚、出産、転校、就職、
受験、転勤、昇進など

慢性不眠

うつ病に発展する不眠

うつ病の
発症に前駆
する不眠

うつ病
うつ病の
一症状として
の不眠

うつ病改善後
の残遺症状
としての不眠

易に診断される。

不眠や過眠がうつ病を引き起こすという新しい視点

最近のうつ病と睡眠障害に関する知見で注目すべき点は、慢性的睡眠不足、不眠、過眠などの睡眠障害が数か月から数十年持続するとうつ病を引き起こすという事実である。対象喪失や業務負荷などの心理的ストレスによって引き起こされると思われていたうつ病の発症要因に、睡眠障害を加える必要が出てきている。うつ病の発症に前駆する不眠、うつ病の病相期に出現する不眠、うつ病相が軽快した後も残存する不眠といったことについては、多くの臨床家が経験していることである。本稿で最後に強調したいポイントは、慢性不眠のなかからうつ病に移行するケースが存在するという近年の知見である。慢性不眠のまま持続するケースもたくさんあり、すべての慢性不眠がうつ病に移行するわけではない。慢性不眠のなかの、どのようなケースがうつ病に至るのかという点は今後の検討課題である。

これらのことをわかりやすく図示すると、③のようになる。