

発達障害児者の有する睡眠困難に関する研究の動向と課題

—国内における先行研究の検討から—

○柴田真緒

高橋智

(東京学芸大学大学院/埼玉県立所沢特別支援学校) (東京学芸大学)

KEY WORDS: 発達障害、睡眠困難、研究動向

1. はじめに

近年、子どもの生活リズムの乱れや心身の不調が大きな問題となっているが、その背景のひとつとして睡眠時間の短縮や夜型化が指摘されている。睡眠は子どもの心身の発達に大きく影響するにもかかわらず、日本における睡眠時間短縮の変化は著しいものである(三池:2014、大川:2015)。子どもの心身への影響が懸念される一方で、発達障害児者の多くが何らかの睡眠困難を有しているという指摘もある。発達障害児者の有する睡眠困難については、これまでも多く検討されており、入眠時から起床時、日中にわたって多様な睡眠困難を有していることが報告されている。睡眠困難の背景もさまざまである。

本報告では、国内における発達障害児者の睡眠困難に関する研究やそれに関連した精神疾患、睡眠関連病態等に併存する睡眠困難についての先行研究を検討し、発達障害児者の睡眠困難の研究の動向と課題について明らかにすることを目的とする。

2. 発達障害児者の睡眠困難に関する研究の動向と課題

2.1 発達障害児者の有する睡眠全体の困難

発達障害児者の多くが睡眠困難を有していることが報告されているが、その背景には発達障害の特性の他、二次的障害に関連した心理的状态や精神疾患、併存する睡眠関連病態、メチルフェニデートや抗うつ薬などの薬物、日中のストレス等、多様な要因がある(松澤:2014、熊谷:2015)。上記以外にも、睡眠困難は痛みや痒みなどの身体症状や循環器疾患等の身体疾患に併存することも少なくない(塩見:2014、篠邊ほか:2011)。

神山(2009)は睡眠困難がうつ病、線維筋痛症、慢性疲労症候群、不安障害、注意欠陥多動性障害、広汎性発達障害、精神遅滞などでも、また不適切な睡眠衛生でも生じることを示し、眠りに関する症状が各種の疾患、あるいは状況の原因であるのか、結果であるのかを見極めることは容易ではないことを指摘している。このように睡眠困難は多様な背景に共通して起こる症状である。何らかの要因に伴う睡眠困難が心身の不調につながり、さらに睡眠困難を強めるという悪循環に陥ることもあるため、適切な対応が難しい様子が伺える。

発達障害の有する睡眠困難についてはこれまでも検討されてきたが、近年では発達障害当事者を対象とした調査研究も複数行われてきており(柴田・高橋:2016a、2016b、2017、高橋・柴田:2017)、発達障害本人に特有の睡眠困難の実態が徐々に明らかにされつつある。

2.2 発達障害児者の有する入眠時の困難

入眠時の困難では、睡眠困難が発達的に変化していく。自閉症、ADHD の子どもは乳幼児期より睡眠困難を有していることが報告されているが、こうした睡眠困難は発達とともに治まり、思春期には二次的に不眠が強くなるという指摘もある(広瀬:2011)。二次的な精神疾患に見られる入眠時の困難では、神経系の過覚醒による入眠困難や眠れないことへのこだわり、「寝なくても良い」と感じてしまうこと等、多様な実態がある。また、日中の不安・緊張・抑うつ・ストレスが入眠時に絶望的な感情や反芻的思考、フラッシュバックなどを引き起こすことや日中のストレスが入眠前のインターネット等の過剰な使用につながることも報告されている。

2.3 発達障害児者の有する睡眠時の困難

睡眠時の困難の一つに中途覚醒が挙げられる。その背景には、

発達障害の特性や併存する精神疾患等の何らかの影響により睡眠リズムが不安定であること、ストレスにより眠りが浅いために物音で簡単に目が覚めてしまうこと等が報告されている。また併存する睡眠時無呼吸症候群やレストレスレッグズ症候群、睡眠時随伴症、精神疾患等の影響により、睡眠の質が低下していることも指摘されている。

2.4 発達障害児者の有する起床時の困難

起床時では夜十分に眠れないためになかなか起きられないことに加え、併存する概日リズム睡眠障害、起立性調節障害、慢性疲労症候群等による生体リズムの乱れが起床困難につながっている。こうした生体リズムの乱れは腹痛や頭痛、倦怠感等の心身の不調を引き起こすことも報告されている。

2.5 発達障害児者の有する睡眠に起因する日中の困難

日中の困難では、夜間十分に眠れないことが日中の強い眠気を引き起こしている。また生体リズムの乱れによる自律神経症状が起こることや、睡眠不足の時には発達障害の特性も強まって困りごとが大きくなることが示されている。

2.6 発達障害児者の有する睡眠困難への支援

睡眠困難に対する支援については生活習慣や睡眠時の環境を整えること、運動するといった生活面での工夫に関する内容が多数指摘されている。近年では「話をする」ことが睡眠困難の軽減につながるという指摘もある。睡眠困難を有する当事者同士で話をするのが睡眠困難の改善につながることで、日中の出来事について十分に話をする事で、入眠前に悩み続けずに済むことが報告されている(熊谷:2015、形本:2015)。

3. まとめ

発達障害児者の有する睡眠困難の内容や背景は多様であり、多様な要因が複雑に絡み合っている様子がうかがえる。こうした睡眠困難を軽減していくためには、客観的な睡眠困難についての実態解明とともに、当事者の有する主観的な睡眠困難についても丁寧に聞いたうえで、睡眠困難の内容やその背景について検討する必要がある。睡眠困難に対する支援では、生活面での工夫に加え、睡眠困難を有する当事者同士で十分に話することは、日常生活での不安・恐怖・緊張・抑うつ・ストレス等に起因する多様な睡眠困難の軽減につながると考えられる。

【附記】本研究は公益財団法人未来教育研究所「第6回(平成28年度)研究助成事業奨励賞」(柴田真緒)による研究成果の一部である。

【文献】

柴田真緒・高橋智(2016a) 当事者調査からみた発達障害の睡眠困難の理解と支援、『月刊実践障害児教育』第44巻4号、pp.26-28。

柴田真緒・高橋智(2016b) 発達障害者の睡眠の困難・ニーズと支援に関する研究—発達障害の当事者調査から—、『SNEジャーナル』第22号1巻、pp.102-118。

柴田真緒・高橋智(2017) 発達障害者の睡眠困難と支援に関する研究—発達障害の当事者調査から—、『東京学芸大学紀要総合教育科学系Ⅱ』第68集、pp.43-79。

高橋智・柴田真緒(2017) 当事者の手記から探る発達障害の睡眠困難の実態と支援に関する研究、『東京学芸大学紀要総合教育科学系Ⅱ』第68集、pp.25-42。

(SHIBATA Mao, TAKAHASHI Satoru)