



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.51〕

発行 : 平成27年12月7日

拓殖大学学生総合支援室

今年も残りわずかとなりました。やり残したことはありませんか？身の回りの整理整頓や年内にできる課題等、やれることをすませ、清々しい気持ちで新年が迎えられるように。そのためにも、インフルエンザの予防接種等、体調管理に努めて欲しいものです。

# Topic 眠ってた！…そう言われても？そんなはずないけど

厚生労働省『e-ヘルスネット』（生活習慣病予防のための健康情報サイト）には、睡眠に関係した「情報提供」が分かりやすく整理されています。今回は、その中から過眠症のひとつとされる「ナルコレプシー」についてご紹介します。

## ナルコレプシー (narcolepsy)

ヒポクレチン（オレキシン）を作り出す神経細胞が働かなくなるためにおこる過眠症。

ナルコレプシーは古くから知られていた過眠症のひとつで、日中に突然強い眠気が出現して、眠り込んでしまう病気です。

ナルコレプシーの眠気は強烈で睡眠発作と呼ばれます。入学試験中や初めてのデート中、顧客との商談中に眠り込んでしまうほどです。また、眠気が襲ってきたことに気づく前に眠り込んでしまうため、居眠りをしたことに本人が気づかないこともあります。

ナルコレプシーに特徴的な症状として、びっくりしたり大笑いしたときに全身や身体の一部の力が抜けてしまうカタプレキシー（情動脱力発作）、寝入りばなに出現する幻覚様の体験（入眠時幻覚）、寝入りばなに出現する金縛り（睡眠麻痺）があります。

近年、ナルコレプシーの原因が、脳の中のヒポクレチン（オレキシン）を作り出す神経細胞（ヒポクレチン・ニューロンあるいはオレキシン・ニューロンといいます）が働かなくなることによって起こることがわかりました。

この神経細胞が働かなくなる遺伝子異常が犬のナルコレプシーの血統で見つかったこと、同様の遺伝子異常が組み込まれたネズミでナルコレプシーの症状が出現すること、ナルコレプシーの患者さんでは脳脊髄液中のヒポクレチン（オレキシン）がほとんど消失していることから、確認されたものです。

【厚生労働省ウェブサイト『e-ヘルスネット』情報提供：「ナルコレプシー」より引用】

大学生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、総合支援窓口である学生総合支援室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

八王子国際キャンパス 文京キャンパス ※月～金 9:00～17:00	管理研究棟1階 C館2階 9:00～17:00	八王子学生総合支援室 学生総合支援室 土 9:00～15:00	〔学生主事3名〕 〔学生主事5名〕
--	-------------------------------	---------------------------------------	----------------------

## 各種相談日のご案内【12月】

**心の健康相談日**—専門医が来校し、心の健康に係わる不安や悩み等への医学的対処法を直接アドバイスしています。

〔文京キャンパス〕 18日(金) 14:30～17:00  
〔八王子国際キャンパス〕 10日(木) 13:30～16:00

**女子学生のための相談日**—本学女性教員による、女子学生のための相談機会を設けています。  
〔八王子国際キャンパス〕 18日(金) 12:40～13:20

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生総合支援室」で事前に予約して下さい。

次回発行予定 平成28年1月6日(水)