

「くりかえす日中の眠気」に お悩みの方へ

知っておきたいナルコレプシーのおはなし



監修

公益財団法人神経研究所附属晴和病院
睡眠センター長

本多 真 先生

はじめに

ナルコレプシーは、
ちゅうせうせい かみんしょう
「中枢性過眠症」と呼ばれる睡眠障害の一つです。

この冊子では、ナルコレプシーを含む
かみんしょう
過眠症に関する正しい情報をお届けします。

あなたの悩みや疑問にすこしでも
お力添えできれば幸いです。

CONTENTS

ナルコレプシーって何？	P 3
どうして眠くなるの？	P 4
ナルコレプシーのタイプって何？	P 5
どうやったらわかる？	P 6
治療は？	P 7
誰かに話してみようー眠気の相談ガイドー	P 8
暮らしのヒント	P 12
こうがくりょうようひせいど 高額療養費制度のご紹介	P 16

ナルコレプシーって何？

ナルコレプシーは、日中の強い眠気や1日に何度も繰り返す居眠りの特徴とする睡眠障害です

ナルコレプシーは時間や場所に関係なく、日中に突然強い眠気に襲われ、居眠りを1日に何回も繰り返します。また、夜眠っている途中で目が覚めることも多くなります。その他の症状として、
笑ったときなどに体の力が抜ける（情動脱力発作：カタプレキシー）、**眠りに入るときにみられる金縛り**（睡眠麻痺）や**悪夢体験**（入眠時幻覚）、**夜ぐっすりと眠れない**（夜間睡眠障害）などがあります¹⁻³⁾。

典型的なナルコレプシーの5つの症状^{1,4-6)}※1

※1：ナルコレプシータイプ1及びタイプ2の症状を含みます。

日中の強い
眠気・居眠り⁶⁾



笑ったときなどに体の力が抜ける
(カタプレキシー)¹⁾、※2

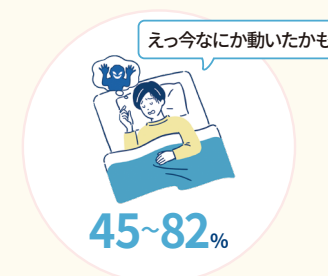
※2：ナルコレプシータイプ1のみにみられる症状です。



金縛り⁶⁾



悪夢体験⁶⁾



夜ぐっすりと眠れない⁶⁾



1. 日本睡眠学会 編. ナルコレプシーの診断・治療ガイドライン <https://jsr.jp/files/guideline/narcolepsy.pdf>

2. 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所睡眠・覚醒障害研究部：なぜ眠りで悩むのか？．中枢性過眠症．<https://www.ncnp.go.jp/nimh/sleep/index.html> (2026年8月閲覧)

3. Ohayon MM, et al. Sleep Med. 2021; 84: 405-414

4. Scammell TE. N Engl J Med. 2015; 373 (27): 2654-2662

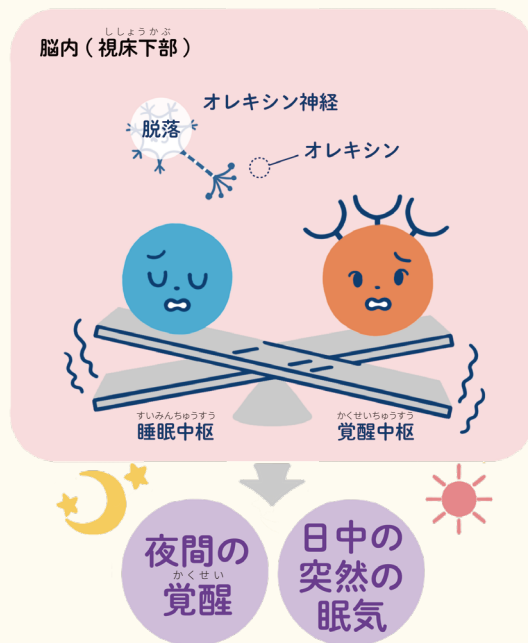
5. Fronczek R, Lammers GJ. Clin Transl Neurosci. 2023; 7 (3): 28

6. Lividini A, et al. J Clin Sleep Med. 2021; 17 (7): 1363-1370

どうして眠くなるの？

ナルコレプシー(タイプ1)の人が突然眠くなってしまう理由

眠りと目覚めはシーソーのようなスイッチになっていて、脳の視床下部という場所から分泌される「**オレキシン**」という物質が、シーソーのバランスを調整しています^{1,2)}。
ナルコレプシータイプ1の場合、オレキシンを作る神経の一部がなくなったり、うまく働かなくなったりすることで、オレキシンが脳内でほとんど作られなくなります。



その結果、「脳の目覚めをつかさどる場所(覚醒中枢)」と「脳の眠りをつかさどる場所(睡眠中枢)」のバランスが崩れ、日中でも突然眠ってしまったり、夜間に目が覚めてしまうことがあります¹⁻⁴⁾。

1.Clifford B, et al. Nature. 2005; 437(7063): 1257-1263

2.Sakurai T, et al. Nat Rev Neurosci. 2007; 8(3): 171-181

3. 日本睡眠学会 編. ナルコレプシーの診断・治療ガイドライン <https://jssr.jp/files/guideline/narcolepsy.pdf> (2026年8月閲覧)

4. 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所睡眠・覚醒障害研究部: なぜ眠りで悩むのか? . 中枢性過眠症. <https://www.ncnp.go.jp/nimh/sleep/index.html> (2026年8月閲覧)

ナルコレプシーのタイプって何？

ナルコレプシーのタイプは2つある

ナルコレプシーは2つのタイプ(タイプ1とタイプ2)に分けられます。どちらのタイプも日中の強い眠気があらわれますが、タイプ1のみにみられる症状として、笑ったときなどに体の力が抜けること(情動脱力発作: カタブレキシー)があります^{1,2)}。

ナルコレプシータイプ1

脳にあるオレキシンという物質を作る神経細胞(オレキシン神経)がなくなってしまうたり、働かなくなることによって起こるといわれています。その結果として、脳内のオレキシンの量が少なくなっています。

ナルコレプシータイプ2

タイプ2は原因不明です。

ナルコレプシーのタイプ別症状の違い^{1,2)}

	症状	タイプ1	タイプ2
	昼間の強い眠気	○	○
	笑ったときなどに体の力が抜ける(カタブレキシー)	○	×
	金縛り	○	○
	悪夢体験	○	○
	夜ぐっすりとは寝れない	○	○

1.Khan Z, et al. Chest. 2015; 148(1): 262-273

2. 日本睡眠学会 編. ナルコレプシーの診断・治療ガイドライン <https://jssr.jp/files/guideline/narcolepsy.pdf> (2026年8月閲覧)

どうやったらわかる？

ナルコレプシーの3つの検査

しゅうやすいみん

終夜睡眠ポリグラフ検査(PSG)

一泊で夜間の睡眠を測定します。目が覚めている状態から眠りに入るまでの時間(入眠潜時にゅうみんせんじといいます)や睡眠の深さや質、睡眠の中断を引き起こす症状の有無などを調べます。

すいみんせんじ

睡眠潜時反復検査(MSLT)

この検査で日中の眠気(寝付きやすさ)の重症度を評価し、それが病的であるかどうかによって過眠症の診断を行います。

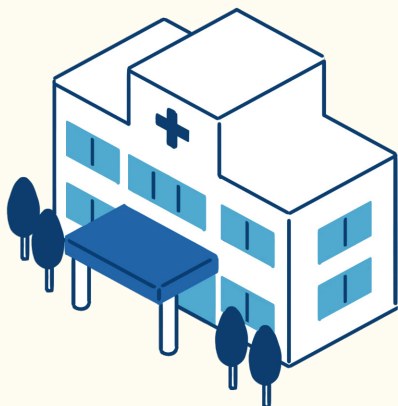
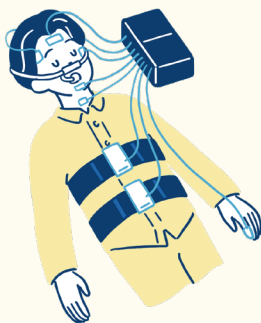
ずいえき

髄液オレキシン検査

のうせきずいえきちゅう

脳脊髄液中にあるオレキシンという物質の濃度を調べることで、ナルコレプシータイプ1の診断が行われます。

侵襲しんしゅうを伴う検査ですが、睡眠検査が難しい場合(服薬中止が困難であったり、神経疾患が合併している場合)にナルコレプシータイプ1の確定診断ができる方法です。



治療は？

ナルコレプシーの治療目標

ナルコレプシーは若い頃から始まる慢性的な病気です。眠気を完全になくすことは難しいため、治療により「眠気をコントロールしながら、ご自身のやりたいことにチャレンジできるような状態」を目指します。

ナルコレプシーの薬物療法

生活への影響を最小限にするために、薬で症状をやわらげます。



覚醒かくせいを助ける薬

- 脳を刺激して覚醒かくせいを助ける薬です。
- 車を運転する人は、運転前に服用する必要があります。



レム睡眠を抑制する薬(抗うつ薬など)

- レム睡眠中に筋肉の緊張がなくなる脳の仕組みにブレーキをかけるため、カタプレキシーや金縛りなどの症状に使われます。



覚醒かくせいを助け、同時にレム睡眠を抑制する薬

- 日中の眠気を抑えるとともに、カタプレキシーや、レム睡眠の発現異常に伴う症状をやわらげるために使われます。



睡眠薬

- 眠りを安定させる目的で使われます。効き目の長さや翌朝の残り方を考えて薬を選びます。

ナルコレプシーの非薬物療法

薬による症状のコントロールに加えて生活習慣の工夫が大切です。

- 睡眠不足にならないようにし、毎日ほぼ同じ時間に寝起きする。
- 昼休みなど、眠っても大丈夫なときに計画的に仮眠をとる。



誰かに話してみようー眠気の相談ガイドー

ナルコレプシー患者さんが、病気を上手にコントロールしながら日常生活を送るには、周囲に協力してもらうことが大切です。

周りの人に病気について伝えることや相談することの大切さ、伝え方のヒントを紹介します。

相談することのメリット^{1,2)}

ナルコレプシー患者さんが自分の努力や意志だけで、日中に突然襲ってくる強い眠気を抑えることは困難です。

社会ではあまり認知されていない病気であるため、居眠りに対する周囲からの誤解や偏見に悩むこともあるかもしれません。

しかし、ナルコレプシーという病気をうまくコントロールして日常生活を送るためには、周囲の協力が必須です。

今、あなたが日常生活で直面している困難は、周囲に自分の病気のことを伝え、相談することで解決できるかもしれません。



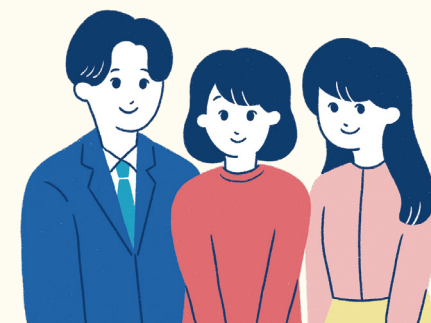
周りに病気のことを理解してもらい、
症状をコントロールしやすい環境を作りましょう。

相談相手を考える^{1,2)}

病気について伝えることや相談することが、相手の負担になってしまうのではないかと不安もあるかもしれません。

しかし、眠そうにしているときに声をかけてくれたり、困っているときは悩みを聞いてくれたりする相手がいることが、あなたにとって大きな支えとなります。

まずは、学校であれば信頼できる先生や友人、職場であれば上司や同僚など心を許せる人に相談してみましょう。



周囲に相談するのが難しい場合は、「なるこ会」などの
患者さん同士の交流の場に参加してみてもよいでしょう。

相談の切り出し方、話し方のヒント^{1,2)}

病気や悩みを相談しようとしても、どう話せばよいか迷うことも多いでしょう。話してもわかってもらえないと思うかもしれません。

しかし、誰かに話すことで、一人では気づけなかった視点や選択肢が見つかり、日常の困難を解決する糸口になるかもしれません。

切り出しにくければ、いきなり悩みを話す必要はありません。他の話をしているうちに気持ちが変わったら、話したいことだけ話してみましょう。



自分のことをオープンに話し、周囲に協力を求めてみませんか。
あなたが思う以上に優しく助けてもらえるかもしれません。

一人で抱え込まないことの重要性^{2,3)}

ストレスを完全になくすことはできず、強いストレスを受け続けると、心の病気になることもあります。

ストレスと上手に付き合うにはセルフケアが大切ですが、それは一人で抱え込むことではありません。私たちは、互いに頼り、頼られる関わりの中でこそ、自立して生きていけます。

ストレスを感じたら、できるだけ早めに対処することが大切です。一人で我慢せず、周りに相談してみましょう。



「どうせ自分は一人だ」「誰も信用できない」と自分で決めつけず、
「人に助けを求めてもいい」と思い、心を一人にしないことが重要です。

「くりかえす日中の眠気ナビ」では、「わたしの眠気説明書」をご用意しています。

自分の眠気の症状や、周りの人をお願いしたいサポートを記入して、
あなた専用の“説明書”が作れます。

わたしの眠気説明書

<https://www.takeda.co.jp/patients/nemukenavi/medical-treatment/support-explanation-tool/>



1. 川崎俊：ナルコレプシーと生きる一向き合い方から在り方へー，幻冬舎メディアコンサルティング，2021
2. 厚生労働省：こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスブック <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/docs/book.pdf> (2026年8月閲覧)
3. 伊藤絵美：セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク，晶文社，2020

暮らしのヒント

ナルコレプシーは、治療によって症状を改善することで通常に近い社会生活を送ることができる病気です。ここでは、ナルコレプシーの特徴を踏まえ、患者さんが安心して暮らすために生活の中でできる工夫やヒントを紹介します。

ヒント 1 適度な仮眠で日中の眠気をコントロールしましょう^{1,2)}

ナルコレプシーは、1日に何度も睡眠の発作が起こる病気です。
夜は早めに床につき、規則正しい生活で良質な睡眠を心がけましょう。
ただ、努力や意志だけで日中の強い眠気を抑えることは困難です。
生活リズムを改善してもおさまらない眠気は、自分に合った方法でコントロールしましょう。



例えば、2～3時間おきに5～20分程度の仮眠をとるなど

ヒント 2 カタブレキシーが起こりやすい場所・状況避ける工夫をしましょう^{3,4)}

ナルコレプシータイプ1にみられるカタブレキシーは、感情が強く動いたときに急に体の力が抜けてしまう症状です。症状のあらわれ方や頻度は患者さんによって異なります。
まずは自分の症状をよく知り、自分に合った方法で症状をコントロールできるよう工夫しましょう。



例えば、強い感情が高まるのを意識的に避けたり、
発作の予兆を感じたら座ったり手すりにつかまったりするなど

ヒント 3 ナルコレプシー患者さんでも、治療と服薬で眠気をコントロールできれば運転免許を申請できます^{1-3,5)}

ナルコレプシーと診断されても、治療を受け服薬により眠気がコントロールできていると認められれば、運転免許の取得・運転が可能です。

申請の際は必ず本人が症状を申告してください。

免許取得後も細心の注意を払い、服薬していないときや睡眠不足のときは絶対に運転しないでください。
長時間の運転が必要な職場環境は避けたほうがよいでしょう。



運転に不安がある場合は、都道府県警察に設置されている安全運転相談窓口(安全運転相談ダイヤル：#8080)で相談することができます。

1. 本多裕：ナルコレプシーの研究 知られざる睡眠障害の謎、悠飛社、2002
2. 川崎俊：ナルコレプシーと生きる一向き合い方から在り方へ、幻冬舎メディアコンサルティング、2021
3. 日本ナルコレプシー協会：ナルコレプシー Q&A <https://narukokai.or.jp/qa.html> (2026年8月閲覧)
4. Hlodak J, et al. Sleep Breath. 2025; 29(4): 231
5. 警察庁：安全運転相談窓口について https://www.npa.go.jp/policies/application/license_renewal/conferennce_out_line.html (2026年8月閲覧)

ヒント 4

一人で病気に立ち向かわず
周囲に理解・協力を求めましょう¹⁻⁶⁾

ナルコレプシーは社会での認知が低く、居眠りへの誤解や偏見に悩むこともあるかもしれません。しかし一人で病気に立ち向かう必要はありません。令和6年4月からは事業者による「**合理的配慮の提供**」が義務化され、ナルコレプシーもその対象となる病気の一つです。社会的バリアを取り除くために負担が重すぎない範囲でできる対応について、事業者(職場)と建設的な対話を重ね、解決策を探していくことが重要です。



ごうりてきはいりょ
「合理的配慮」とは

障害のある人から「社会的なバリアを取り除いてほしい」という意思が示された場合には、負担が重すぎない範囲で対応することが求められるものです。

まずは信頼できる友人や上司・同僚に相談してみましょう。

たとえば

学校・・・「休み時間が終わったら起こしてほしい」

会社・・・「向いている業務内容へ変更してほしい」「休憩時間に仮眠がとれる環境を整えてほしい」 など

ごうりてきはいりょ
●合理的配慮について相談先がわからない方は

政府が設置している専用の相談窓口「つなぐ窓口」を活用できます。

●就職活動中の方は

合理的配慮のある職場を探すために、「障害者就業・生活支援センター」へ相談するのも一つの手段です。

ヒント 5

孤独を感じたときは、患者会に参加してお互いの体験を共有してみましょう^{3,7)}

居眠りによる罪悪感、劣等感や挫折感から、孤独を感じていませんか。
ナルコレプシー患者さんが運営する団体はいくつかあり、その一つに「**なるこ会**」があります。



「なるこ会」とは

ナルコレプシー及び関連過眠症患者さんとその家族などに対して、より治療が受けやすく、患者さんが安心して生活できる社会づくりをすすめ、医療の発展に寄与することを目的として活動しています。

会員になることで、交流会や親睦会に参加できます。

他の患者さんが日常の困難にどう対処しているかなど、お互いの体験を共有することで、悩んでいるのは自分一人ではないと実感できるはずです。

なるこ会(NPO 法人日本ナルコレプシー協会)

<https://narukokai.or.jp/>



※このURLのリンク先は、武田薬品工業株式会社が管理・運営するウェブサイトではありません。

※最新情報は当該ウェブサイトをご参照ください。

※武田薬品工業株式会社は、リンク先のウェブサイトの内容に関与する責任を負うものではありません。

※このURLは、患者さん(又はご家族の方)への情報提供のみを目的として、本冊子に掲載されたものです。

※武田薬品工業株式会社は日本製薬工業協会の定める「患者団体との協働に関するガイドライン」に従い、患者団体との交流をしており、本リンク先のウェブサイト(患者団体HP)は武田薬品工業株式会社の製品(未承認薬を含む)の広告・宣伝ならびに患者団体への影響力行使を意図するものではありません。

1. 本多裕：ナルコレプシーの研究 知られざる睡眠障害の謎、悠飛社、2002
2. 川崎俊：ナルコレプシーと生きる一向き合い方から在り方へ、幻冬舎メディアコンサルティング、2021

3. 本多真・精神科治療学、2023; 38(6): 611-666

4. 日本ナルコレプシー協会：ナルコレプシーはこんな病気 https://narukokai.or.jp/about_nalco.html (2026年8月閲覧)

5. あしたの暮らしをわかりやすく 政府広報オンライン：事業者による障害のある人への「合理的配慮の提供」が義務化 <https://www.gov-online.go.jp/article/202402/entry-5611.html> (2026年8月閲覧)

6. 厚生労働省：障害者就業・生活支援センターの概要 <https://www.mhlw.go.jp/content/11704000/001690680.pdf> (2026年8月閲覧)

7. 日本ナルコレプシー協会：なるこ会について https://narukokai.or.jp/about_narukokai.html (2026年8月閲覧)

高額療養費制度のご紹介

高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口でひと月（月の初めから終わりまで）で支払った金額^{※1,2}が、決まった上限額を超えた場合に、その超えた金額が支給される制度です。

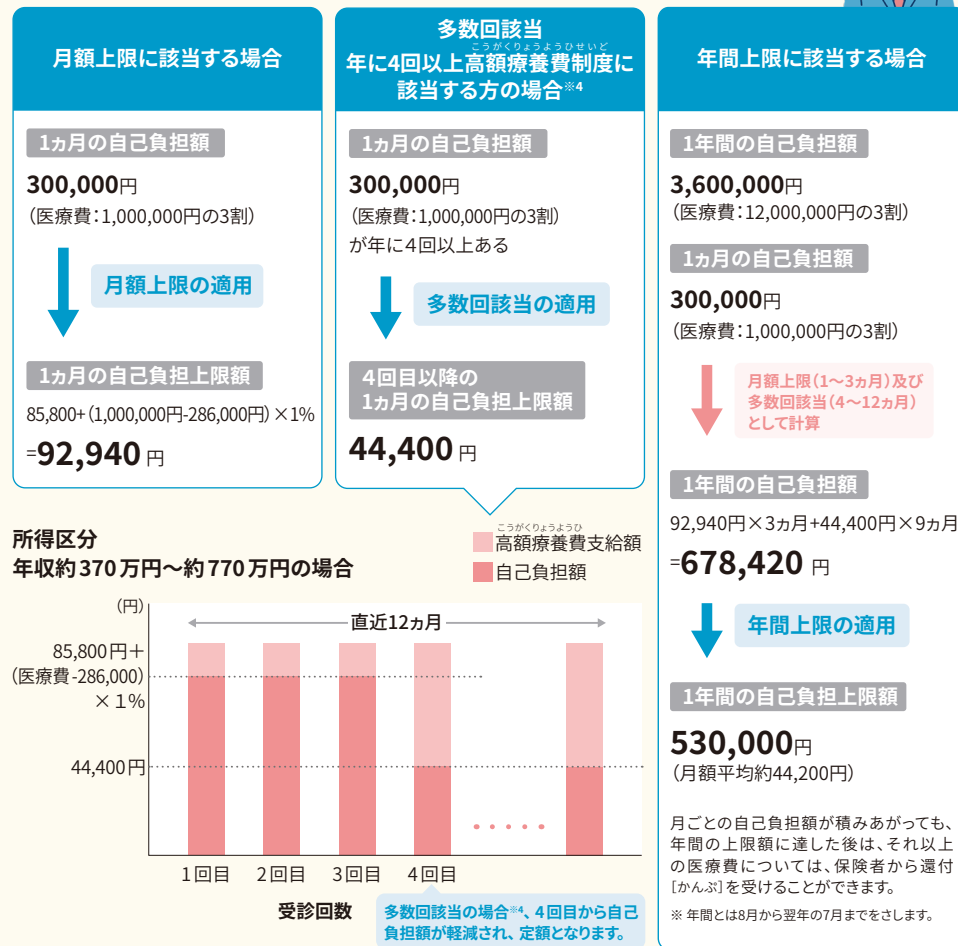
高額療養費制度における自己負担上限額（70歳未満の場合^{※3}）

所得区分	月単位の上限額 （月額上限）	多数回該当 ^{※4}	年単位の上限額 （年間上限）
年収約1,160万円～ 健保：標報83万円以上 国保（旧ただし書き所得）901万円超	270,300円＋ （医療費-901,000） ×1%	140,100円	1,680,000円 （月額平均 140,000円）
年収約770万円～約1,160万円 健保：標報53万円～79万円 国保（旧ただし書き所得）600万～901万円	179,100円＋ （医療費-597,000） ×1%	93,000円	1,110,000円 （月額平均 92,500円）
年収約370万円～約770万円 健保：標報28万円～50万円 国保（旧ただし書き所得）210万～600万円	85,800円＋ （医療費-286,000） ×1%	44,400円	530,000円 （月額平均 約44,200円）
～年収約370万円 健保：標報26万円以下 国保（旧ただし書き所得）210万円以下	61,500円	44,400円	530,000円 ^{※5} （月額平均 約44,200円）
住民税非課税者	36,900円	24,600円	290,000円 （月額平均 約24,200円）

- ※1 保険適用される診療に対して支払った自己負担額が対象となります。食費や居住費、差額ベッド代、先進医療にかかる費用などは対象となりません。
- ※2 おひとり1回分の窓口負担では上限額を超えない場合でも、複数の受診や、同じ世帯にいる他の方（同じ医療保険に加入している方に限ります。）の受診について、窓口でそれぞれお支払いいただいた自己負担額を1ヵ月単位で合算することができます。その合算額が一定額を超えたときは、超えた分を高額療養費（こがくりようひ）として支給します。ただし、70歳未満の方の受診については、2万1千円以上の自己負担のみ合算されます。
- ※3 1つの医療機関等での自己負担（院外処方代を含みます。）では上限額を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担（70歳未満の場合は2万1千円以上であることが必要です。）を合算することができます。この合算額が上限額を超えれば、高額療養費（こがくりようひ）の支給対象となります。70歳以上の場合は、厚生労働省ウェブサイト「高額療養費制度（こがくりようひ）を利用される皆さまへ」をご確認ください。

高額療養費制度を利用した場合の自己負担上限額

モデルケース（Aさん/30歳男性・独身）
年収が400万円 所得区分 年収約370万円～約770万円の場合



- ※4 年に4回以上高額療養費（こがくりようひ）に該当する方の自己負担を更に軽減する仕組みです。
- ※5 「年収換算～約200万円（健保：15万円以下、国保：86万円以下）」区分に該当することが確認できた場合は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い（しょうかんばらい）されます。

こうがくりょうようひせいど 高額療養費制度の申請方法

こうがくりょうようひせいど
高額療養費制度を利用するためには、事前にご加入の医療保険から「限度額適用認定証」の交付を申請しておく便利です。

窓口で「限度額適用認定証」を提出すると、支払額を自己負担上限額までに抑えることができます(自己負担上限額は、年齢や所得により異なります)。

また、マイナンバーカードを利用できる医療機関窓口では、「限度額適用認定証」がなくても、窓口での支払いを自己負担上限額までに抑えることができます場合があります。

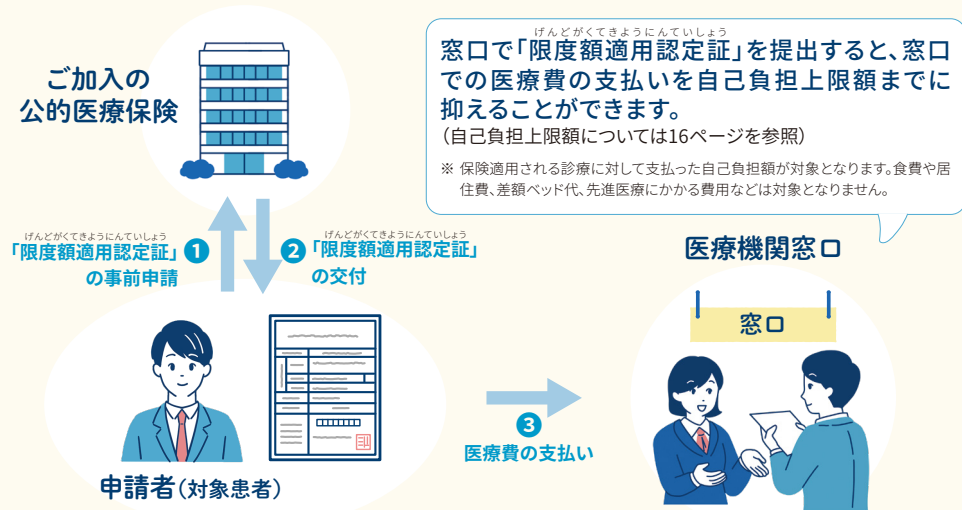
事前に「**限度額適用認定証**」の申請を行っていない場合

治療後に払い戻しの手続きを行えば、自己負担上限額を超えて払った金額が戻ってきます。

払い戻しの手続きを行うためには、医療機関や薬局の領収書が必要となる場合があるため、大切に保管しておいてください。

高額療養費の支給を受けるための申請期限は、診療を受けた月の翌月の初日から2年間です。受診後は早めに払い戻しの手続きを行ってください。

げんどがくてきようにんていしょう 「限度額適用認定証」の申請と利用の流れ



厚生労働省：高額療養費制度を利用される皆さまへ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/iryohoken/juuyou/kougakuiryoku/index.html (2026年8月閲覧)

こうがくりょうようひせいど
高額療養費制度の詳しい内容については、患者さんがご加入している公的医療保険、全国健康保険協会、市区町村などのウェブサイトなどに記載がありますので、そちらも参考にしてください。

ナルコレプシーその他の過眠症^{かみんしょう}の総合情報サイト

↑ くりかえす[！] 日中の眠気 ナビ ↓

ナルコレプシーなどの過眠症^{かみんしょう}に関する正しい情報を
一般の方・患者さんにお届けする情報サイトです。

<https://www.takeda.co.jp/patients/nemukenavi/>



パソコン
スマートフォンから
アクセスしてください。



武田薬品工業株式会社