

神經性失眠症

第一章 導言

失眠症，大家都知道在現代病中之是最普通的；在過着文化生活的人們，特別是在都會中生活的人們，是慣常可以見到的一種病症。但識爲由於國民常識的逐漸普及，及治療法的進步，把那正常而快適的睡眠這一種慰樂，挽回過來，各自精神煥發，生氣蓬勃，拿一種潑刺的生活意識，來發揮人生的真意義，並不是不可能的。這失眠症，不消說，並不是獨立的病症，祇是伴着種種身體的疾病的疾病而發生的一個症候罷了。所以他的根本療法，弄仔細診定失

眠所由發生的原病，講求那原病的治療不可，不過從神經病醫師看起來，不論那種身體上的病症伴着的失眠症，如果把那失眠症分開來考察，都不外乎神經性失眠症。此外不應有什麼胃性失眠症或淋毒性失眠症的名目。又從實地醫業上來講，把失眠症認為唯一的苦痛，請求醫師單單醫治失眠的患者，也不在少數；因此把失眠症當做一病症，而考察其原因及療法等，在實地醫學上，也並沒有什麼不適當的地方。祇有因發熱、疼痛等身體的症候，以及興奮、譫妄等精神的症候，間接惹起的暫時失眠或安眠不能，非先把那妨害睡眠的原因症候除去，不能獲得安眠。像這一類的失眠，這裏略而不論，以下大部分祇就所謂神經性失眠症 (Nervöse Schlaflosigkeit) 詳行敘述。

第二章 睡眠

第一節 睡眠的目的

要解除我們一天的生活所發生的疲勞，蓄積充分的精力，來應付來日新的活動，對於這一點，睡眠可以說是一種必要的生理作用。精力無論怎麼充足的人，也不能不睡不息，一直工作着或玩着。完全絕食，雖能挨過幾天，全然不睡，終熬不到幾天工夫。身心活動所引起的疲勞，雖能挨過幾天，暫時回復；要是不依時返覆睡眠，便不能完全復原。睡眠像這樣具有解除身心疲勞、蓄積生活力的二大任務；所以雖在睡眠中，維持生命所必要的作用（心、肺及其他內臟機能），仍以必要的最小限度，繼續進行，但自然而然，能使外來刺戟，儘量避掉，那些激動精神的感奮和不安，也不發生，只消化、吸收、同化的生理作用，平等的進行着，以求組織機能的更新。然則像這樣的睡眠狀態，是由於

怎樣的生理變化而發生的呢？論到這一層，在現代的醫學上，可惜還不曾研究得十分明白。關於這一點，現今有種種不同的學說流行着。

第二節 睡眠的學說

一 疲勞素中毒說

睡眠學說中，流行最廣的，是斐爾華倫所倡導的「疲勞素中毒說」。通常在生物體內，一切的生理機能，都依靠氧化作用而進行；對於那氧化作用，不能不靠血液供給，來補給氧氣。睡眠中，無論意識、感覺，甚至反射運動，都極度的減退；當然，腦髓的血液循環，也減退到最小限度，不難想見。由於白天身心活動而發生並蓄積着的疲勞素，此時經由淋巴道而運到腦髓以外去。本來腦髓內的淋巴流，白天覺醒的時候，因腦髓的活動，不絕動搖，而變成十分

不規律的，加以後來疲勞素涓涓不絕的生成，不及從腦髓細胞中充分的除去；細胞內，因疲勞素逐漸多量的蓄積起來，氧氣發生恐慌，其機能減退，意識作用變爲困難，於是陷於睡眠。不過睡眠要是單因疲勞素的中毒而發生，那末乳兒幾乎一天到晚睡着的事實，怎樣解釋呢？還有身體過於疲勞的時候，反而睡不着，又是什麼緣故呢？無論怎樣，單靠這種學說來說明睡眠，總覺得不甚充分。斐台據實驗的結果，認爲用腦力的時候，大腦內依然看不出新陳代謝作用的增進，駁斥這斐爾華倫的學說。然穆沙等，則證明收縮中的肌肉內所有的神經末梢部，確有疲勞素（乳酸、乳酸鹽、磷酸鹽等）存在；還有威歇爾特，用疲勞肌肉內所提出的疲勞素或蛋白質所造成的人工疲勞素（分子量極高而具有特異的光譜的疲勞素）等，行疲勞的免疫，且認爲製造「抗疲勞素」，也已獲得成功。這些都是對於睡眠的疲勞素說表示贊同的。