

みんなのけんこう

一般社団法人 長野県医師会 長野市大字三輪1316番地9 TEL.026-219-3600
<http://www.nagano.med.or.jp/>

vol.74

平成27年8月発行

不眠症と睡眠障害

「この頃、眠れなくて……」 これって病気？

「なかなか眠りにつけない」
「途中で目覚めてしまって、あと眠れない」「朝早く目覚めてしまう」など、日本人の成人5人に1人が、睡眠に何らかの問題を抱えているといえます。これら睡眠の問題が、日中の生活に支障をきたすようになっている場合、睡眠障害と判断されます。医師による診断や治療が必要です。



睡眠の働き

睡眠はなぜ必要なのでしょう。睡眠は、ノンレム睡眠とレム睡眠が交互に現れ、これをひと晩に4～5セット繰り返します。ノンレム睡眠は脳や体を回復するための眠り、レム睡眠は感情面の調整や記憶の定着にかかわっているといわれています。

眠くなるメカニズム

人は、2つのメカニズムにより眠くなります。1つは、疲れたから眠るしくみです。これは、起きている時間に応じて睡眠物質がたまり、これにより眠くなるのです。もう1つは、体内時計による眠りです。夜になると、心と体を夜の休息の状態に切り替えるためのホルモンが分泌され、眠くなるしくみです。

なぜ眠れないの？



社会が夜型化、24時間化し、睡眠の働きやメカニズムが乱れ、不眠を訴える人が増えています。一方で、何か別の病気が原因で不眠となる場合もあります。不眠症を含む睡眠障害は、次の6つに分類されます。

1 不眠症

眠りにつくまで30分以上かかる、寝た後に何度も目が覚めてしまう、望ましい時刻より2時間以上早く目が覚めてしまう、ぐっすり眠った感じがしないなどの不眠の症状に加えて、日中の眠気などにより日中の生活に支障をきたしているものです。



2 閉塞性睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に舌が下がって気道を塞ぎ、呼吸が停止。血液中の酸素濃度が下がって十分な睡眠を妨げます。大きないびきが特徴です。



3 過眠症

夜に十分寝ているはずなのに、日中、場所や状況を選ばず強い眠気に襲われる症状です。「居眠り病」として知られていますが、いくつかのタイプがあります。



4 概日リズム睡眠覚醒障害

「昼夜逆転」や「宵っ張りの朝寝坊」の極端な場合です。眠りと覚醒のリズムが昼夜のリズムと同調しない症状で、交代勤務により出現する可能性があります。

5 睡眠時随伴症

レム睡眠行動障害・夢遊病・夜驚症・夜尿症など、睡眠中に特異な行動を示す症状です。レム睡眠行動障害は、夢体験がそのまま動作となって表れるもので、暴力的な行動となることもあります。

6 むずむず脚症候群

じっとしているとき、脚に不快感を感じたり脚を動かしたい衝動が起こり、脚を動かすことでそれは軽減・解消するのですが、寝床ではこの感覚のため寝付けなくなります。



睡眠障害には、原因となる疾患がある場合、まずその治療が必要です。眠れないからといって、市販の睡眠薬などを使用すると、かえって症状を悪化させることがあります。必ず医療機関を受診してください。

●睡眠薬を使うとかえって症状が悪化すること

睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群では、それぞれの疾患に対する確実な診断と治療が行われなければなりません。これらの場合、安易に睡眠薬を使用すると、かえって無呼吸継続時間が長引くなど、症状を悪化させる可能性があります。





「眠れない」を治療する!

睡眠衛生と認知行動療法

睡眠障害のうち、不眠症の治療には、薬による治療の前に、睡眠に対する正しい知識をもち、不規則な睡眠習慣や生活習慣を改善することが必要です。これらを「睡眠衛生」といいます。睡眠衛生の改善には、厚生労働省から「睡眠障害対処12の指針」が示されています(4ページ参照)。

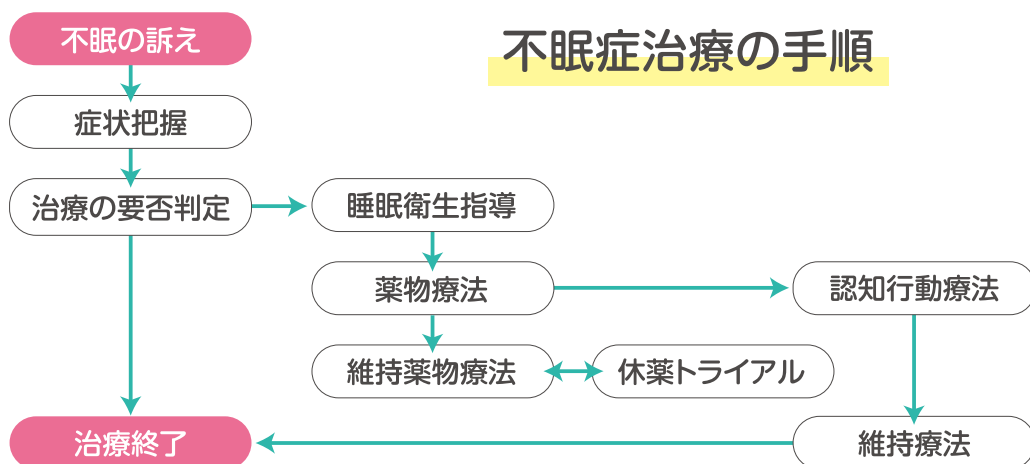
認知行動療法の併用も、効果的といわれています。不眠に対する認知行動療法には、次のようなものがあります。

- ①眠くなったときのみ寝床につく。寝つけなければ、一度寝床から出る
- ②睡眠時間を短めに設定し、少しずつ目標とする睡眠時間に近づけていく(睡眠制限療法)
- ③緊張を解きリラックスした状態をつくり出し、スムーズな入眠を目指す(漸進的筋弛緩法)

ほかに、自律訓練法などがありますが、どれも、医師の診断を受け、治療として行われるものです。

睡眠薬による不眠症治療

上記の「薬を用いない治療」で症状が改善しない場合に、睡眠薬による治療が行われます。とくに、睡眠薬には副作用があり、また、最近では新しい睡眠薬が開発されているので、必ず、医師の指導に従って服用してください。



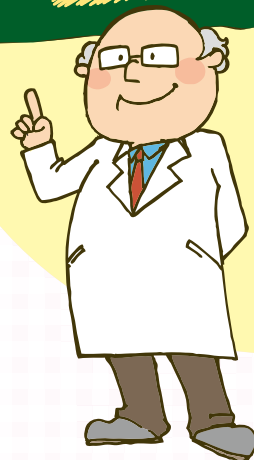
ブルーライト症候群?

パソコンやスマートフォンのLEDは青色帯の波長の光(ブルーライト)を多く出しており、これらに体内時計の夜の休息ホルモン「メラトニン」を抑制する作用のあることが分かってきました。夜遅くまでこれらを使用していると、寝つきが悪くなるという報告があります。



睡眠障害対処12の指針

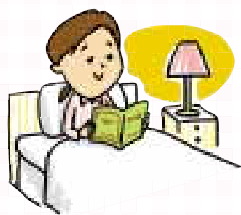
知っておきたい トピックス



- 1** 睡眠時間は人それぞれ、
日中の眠気で困らなければ十分



- 2** 刺激物を避け、眠る前には
自分なりのリラックス法



- 3** 眠たくなってから床に就く、
就寝時間にこだわらずに

- 4** 同じ時刻に毎日起床



- 5** 光の利用でよい睡眠

- 6** 規則正しい3度の
食事、規則的な運動習慣



- 7** 昼寝をするなら15時
前の20~30分



- 8** 眠りが浅いときは、むしろ
積極的に遅寝・早起きに



- 9** 睡眠中の激しいイビキ・
呼吸停止や足のぴくつき・
むずむず感は要注意

- 10** 十分眠っても日中の眠気
が強いときは専門医に

- 11** 睡眠薬代替りの寝酒は
不眠のもと



- 12** 睡眠薬は医師の指示で
正しく使えば安全



味にもこだわった キッセイの減塩調味料

食塩相当量などを控えて調整し、素材本来の味を活かしているため、
さまざまな料理に使い、美味しく減塩できます。

減塩げんた
しょうゆ

減塩げんた
ぽん酢

げんたつゆ

げんた万能
うまみそ



キッセイ薬品工業株式会社
ヘルスケア事業部

