



しっかり
眠れていますか？

心療内科からみる 睡眠障害「不眠症」

不眠症の主な原因

身体要因

痛みやかゆみ、熱や咳、頻尿などの身体的な不快感や、睡眠時無呼吸症候群などの身体疾患。



心理的要因

悩みごとやイライラ、極度の緊張や睡眠へのこだわりなど。



精神疾患

うつ病や不安障害など。心療内科などの専門医の治療が必要。



環境要因

騒音や暑さ寒さ。旅行による時差や枕が変わったことなど。



薬やアルコール

薬の副作用やアルコール、カフェインなどの摂取。



不眠症の症状のタイプ

※複数の症状が重なって現れることもあります。

入眠困難タイプ

眠ろうとしても、なかなか(30分～1時間以上)寝付くことができない。



早朝覚醒タイプ

起きようと思っている時間の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない。



中途覚醒タイプ

いったん眠りについて、夜中に何度も目が覚めて眠れない。



熟眠障害タイプ

眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが得られず、翌朝疲労感が残る。



監修 千葉真医師会

佐々 毅医師



今年もまた寝苦しい季節がやってきますが、あなたは最近、よく眠れていますか？統計によると、日本人の4〜5人に1人は不眠に悩まされているそうです。「眠りたいのに、眠れない！」というのは、それだけで充分辛いこと。中には、睡眠不足が病気を引き起こし、その病気がさらに睡眠不足を悪化させるという悪循環に陥ってしまう方も…。そこで今回は、不眠症の対策と治療についてご紹介いたします。

不眠症とは？

- なかなか寝つけない。
 - 眠りを維持できない。
 - 朝、早過ぎる時間に目覚める。
 - 眠りが浅く十分眠った気がしない。
- などの症状がたび重なることによって、
- 目覚めたときのだるさ
 - 日中の強い眠気
 - 注意力の散漫
 - 疲労・倦怠感

といった体調不良が起こり、日常生活に支障をきたすようになってしまった状態を指します。

不眠症の治療法

不眠症の治療には、薬物を使わない治療と、睡眠薬を使う治療(薬物治療)の2つがあります。

睡眠薬を使わない治療法



①生活指導

食生活を改善し、適度な運動をして肥満を治すなど、生活改善を行うことで睡眠環境を整える方法。

②リラックス療法

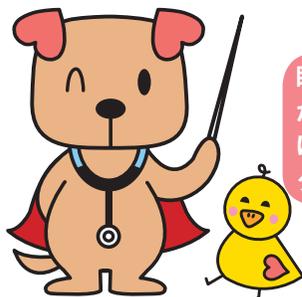
就寝前に体の筋肉の緊張をやわらげることで、心身ともにリラックスした状態で眠りにつけるように訓練する自立訓練法。

③精神療法

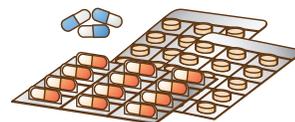
カウンセリングなどで、不眠症の原因となっている悩みやストレスを軽減・解消する方法。

④高照度光療法

深夜労働や交代制の勤務などで、睡眠時間帯がずれてしまっている場合にもちいられる治療法。2500～3000ルクスの高照度光を照射することにより、睡眠や体温といった生体リズムを矯正します。



睡眠薬を使う治療法(薬物治療)



①超短時間型

すぐに効果が現れる分、薬が効いている時間も短い睡眠導入剤と呼ばれる薬。翌朝にまで薬の作用が残らない。寝つきの悪い入眠障害タイプに用いられる。

②短時間型

比較的速く薬の効き目が現れるが、作用時間も短め。入眠障害や熟眠障害タイプに用いられる。

③中間型

効き目が現れる時間が、超短時間型や短時間型よりははや長く、持続時間は比較的長いのが特徴。早朝覚醒タイプなどに用いられる。

④長時間型

薬の分解に時間がかかるため、起きた後も薬の作用が続く。うつ病などに伴って発症した不眠に対し用いられることがある。

睡眠薬は、薬の効く時間が短いものから長いものまで4つのタイプに分けられ、症状に合わせて最も適したタイプの睡眠薬が処方されます。

睡眠薬を誤解していませんか？

睡眠薬について、「一度使い始めたならやめられなくなる」、「飲み続けると痴呆になる」などの誤ったイメージをもってはいませんか？

現在、治療に使われている睡眠薬は、昔使われていた薬と違い、正しく使えば長期間飲み続けても安全な薬です。医師の指示を守り、安心して服用してください。

なお、睡眠薬は医師の処方が必要な薬で市販はされていません。勘違いされる方が多いのですが、町の薬局やドラッグストアで売っている市販薬はあくまでも睡眠改善薬であり、睡眠薬ではありません。

睡眠について、正しく知ろう。

睡眠や不眠について間違った認識を持っていると、気にしなくてよいことを悩んだり、誤った対処によって状態を悪化させて

肝心なのは、日中にしつかり覚醒して元気に過ごせているか否か。ですから、たとえ毎日の睡眠時間は短くても、目覚めた時にぐっすり眠れた満足感があり快適に過ごせているのであれば不眠症ではありません。逆に、睡眠時間はたっぷり取れていても、目覚めが悪く日中の眠気やだるさが慢性化していたら不眠症といえます。

ぐっすり眠って、スッキリ起きるために！

☆知っておきたい12のポイント <睡眠障害対処12の指針>

より良い睡眠をとるために、睡眠環境を整えたり、生活環境を改善してみましょう。



睡眠時間は人それぞれ、 日中の眠気で困らなければ十分

- 睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- 歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

刺激物を避け、 眠る前には自分なりのリラックス法

- 就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

眠たくなってから床に就く、 就床時刻にこだわりすぎない

- 眠ろうとする意気込みが頭をささせ寝つきを悪くする

同じ時刻に毎日起床

- 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- 日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつかなくなる

光の利用でよい睡眠

- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 夜は明るすぎない照明を

規則正しい3度の食事、 規則的な運動習慣

- 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- 運動習慣は熟睡を促進

昼寝をするなら、 15時前の20～30分

- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

眠りが浅いときは、 むしろ積極的に遅寝・早起きに

- 寝床で長く過ごすすぎると熟睡感が減る

睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や 足のびくつき・むずむず感には要注意

- 背景に睡眠の病気、専門治療が必要

十分眠っても日中の 眠気が強い時は専門医に

- 長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- 車の運転に注意

睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

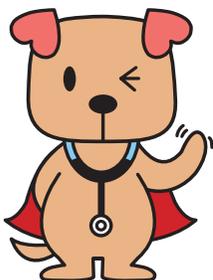
- 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

睡眠薬は医師の指示で 正しく使えば安全

- 一定時刻に服用し就床
- アルコールとの併用をしない

(厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費 睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班、平成13年度研究報告書より)

改善点の全てを一度に実行しようと、無理をする必要はありません。焦ることなく、一つずつ改善してください。



睡眠について正しく知って、眠り上手になりましょう！

不眠が続いたら、悩まず受診を！
「眠れない」という悩みは、とかく『本人の心がけ次第』と一蹴されてしまいがち。ですが不眠症は病気です。生活面での改善を心がけても不眠が続いていたら、一人で悩んでいないで、なるべく早めに医療機関を受診してください。不眠症の診断と治療は、不眠症外来のある病院や専門医のいる病院のほか、内科、心療内科、神経内科、精神科でも行われています。

しまつことがあります。
上の表で紹介する「睡眠障害対処12の指針」には、睡眠について知っていて欲しい、非常に大切なポイントがまとめられています。ぜひ一度、一つひとつに目を通し、睡眠についてのあなたの認識をチェックしてみましょう！