



第88回 睡眠障害、不眠症について

▼不眠症とは

地球温暖化のせいかわかりませんが、暑い時期が長くなり、不眠を訴える人も多いことでしょう。不眠症とは、「入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠障害などの睡眠問題が1ヶ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気」です。入眠障害は、寝床に入っても30分から1時間以上なかなか寝付けないことです。中途覚醒とは、途中で目が覚めることですが、誰しも一晩に1-2回はありますが、3回以上だと多いと言え、睡眠の質が悪くなります。早朝覚醒は、予定している起床時間よりも2時間以上も早く目が覚めてしまうことです。熟眠障害とは、睡眠時間の長さに関わらず、熟睡した満足感が得られないことです。不眠の原因はストレス・こころやからだの病気・クスリの副作用などさまざまですが、長時間労働、夜勤等交代制勤務、仕事や人間関係のストレスで起きやすく、放置しておくとう精神疾患の発症や最悪の場合自殺につながることもあります。寝ないといけないと思うとなおさら眠りにくくなり、不眠が悪化するという悪循環になりやすいです。様々なところで紹介されている不眠対処法でもうまくいかない場合は、専門医(精神科・心療内科)に相談して、適切な睡眠薬をもらい、まずは眠れるようにすることが大切です。なお、このような睡眠薬による依存症は、心配しなくても大丈夫です。

▼頻度の高い状態

世界各国の人々と比べ日本人の睡眠時間が短いのは有名です(平均7時間くらい)。日本での調査によれば、約5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と回答し、その割合は高齢になるほど増えます。通院している人の約20人に1人が睡眠薬を服用しているので、よくある病気と言えます。長時間労働をすると睡眠時間は短くなりやすく、不眠症の症状も出やすくなります。月80時間以上の時間外労働をする人は要注意です。高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病と睡眠障害は、よく合併します。睡眠障害を解消すると生活習慣病が改善することも報告されています。日中の過度な眠気や中途覚醒の多さは睡眠時無呼吸症候群による場合もあるので、疑われる場合は検査が必要です。

▼精神疾患との関係

睡眠障害と精神疾患とは関係が深いです。うつ病の初期症状としての睡眠障害を見逃さないことは大切で、早期の治療により早く職場復帰できます。特に長時間労働者、夜勤労働者の不眠と食欲不振は重要なサインです。その他、統合失調症、認知症等でも睡眠障害が発生する場合があります。

▼睡眠をよくする方法

不眠の原因がわかれば、それを取り除くことです。そうでなくても、以下の様々な方法を組み合わせて、自分に合った方法を見つけましょう。**1**就寝・起床時間を一定にする:体内時計が乱れないよう一定にした方がよいです。特に週末に乱れないように注意しましょう。**2**睡眠時間の長さを気にしすぎない:時間を気にしすぎると逆効果になります。眠気ができれば、30分以内の昼寝はOKです。眠気がないときには寝床をでましょう。長くいてもストレスになります。**3**日中に太陽光を:体内時計を調整するために必要と言われていいます。特に朝に太陽光を浴びるのが重要です。夜の光はよくないので、寝床に入った後に長時間スマホをいじるのはやめましょう。**4**適度な運動:肉体疲労は、入眠を良くします。午後に軽く汗ばむ程度の運動をするのがよいようです。夜に激しい運動をすると入眠障害をもたらします。有酸素運動を長時間継続することがよいとされます。**5**ストレス解消法:自分の好みに合ったストレス解消法を見つけ、リラックスすることです。ぬるめのお風呂にゆっくり入るのもよいです。**6**寝酒はダメ:日本では入眠の助けになると思われている寝酒の頻度は高いのですが、実は逆効果です。寝酒をすると中途覚醒が増え、睡眠の質が下がります。早朝の血圧上昇等循環器への負荷もあります。もちろんカフェインやニコチン(喫煙)の摂取も睡眠にはよくありません。**7**寝室の環境も大事:眠りやすい環境づくりも大切です。自分に合ったベッド・布団・枕・照明などをみつけることです。睡眠のための適温は20℃前後で、湿度は40%-70%くらいに保つのが良いといわれています。



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授

尾崎 米厚
(おさき よねあつ)