



舞鶴医療センター便り

不眠症

不眠症とは

入眠障害（寝つきが悪い）、中途覚醒（眠りが浅く途中で何度も目が覚める）、早朝覚醒（朝早く目が覚める）、熟眠障害（ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感がない）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。

不眠症の治療

不眠症には様々な原因があり、原因によって対処法も様々です。睡眠の役割と不眠症の対策について厚生労働省の作成した「健康づくりのための睡眠指針 2014 睡眠 12 箇条」に基づいて説明します。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に

睡眠は心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠量の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながります。

2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを

適度な運動や朝食の摂取は睡眠と覚醒のリズムを改善させます。飲酒や喫煙は睡眠の質を悪化させます、就寝前のカフェインも同様です。寝酒は睡眠を悪化させるので、不眠に悩む人は禁酒が極めて重要です。

3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります

睡眠時間が不足している人や不眠のある人では、生活習慣病になる危険性が高いです。肥満は睡眠時無呼吸のもとであり、睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になります。

4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れない等の不眠症状は、こころの病の症状として現れることがあります。

5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
必要な睡眠時間は人それぞれで、加齢とともに睡眠時間は短縮します。8時間寝る必要はありません。
年を取ると自然に朝方になります。特に男性で顕著です。
日中の眠気で困らないならば十分な睡眠はとれています。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
自分にあったリラックス法、睡眠に適した環境づくりが大切です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
子供は規則正しい生活が重要、休日に起床を遅らせると夜型になります。
朝目が覚めたら日光を取り入れます。
夜更かしは睡眠を悪くします。寝床に入ってからスマホは睡眠の大敵です。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
日中の眠気は睡眠不足のサイン、睡眠不足は結果的に仕事の能率ダウンにつながります。
午後の短い昼寝（早い時間に30分以内）で眠気をやり過ぎし能率改善がはかれます。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
寝床で長く過ごすとう熟眠感が減ります、年齢にあった睡眠時間をとりましょう。
適度な運動は睡眠を促進します。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
眠くなってから寝床に入ることが重要です、早く眠ろうと焦ってはいけません。眠ろうと意気込み過ぎるとかえって眠れなくなります。
眠りが浅いときは、むしろ遅寝・早起きにすることで生活リズムを整えましょう。
11. いつもと違う睡眠には、要注意
睡眠中の激しいいびきや呼吸停止、手足のびくつきやムズムズ感、歯ぎしりなどが目立つ場合は、医師や歯科医師に相談を。十分眠っているのに、日中の眠気や居眠りで困っている場合も相談して下さい。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家（かかりつけ医、あるいは、精神科外来）に相談を
自らの工夫だけでは改善しない場合は専門家に相談ください。
睡眠薬は専門家の指示した用法・用量を守ることが重要です。

（文責：精神科 山野 純弘、西田 誠司）

発行元：舞鶴医療センター 広報委員会