



不眠症について



ストレスの多い現代、眠りに関する悩みを抱えている人はとても多いようです。誰しものが「眠ろうとしても、どうしても眠れない」という不眠体験を持っています。心配事があるとき・試験前日・旅行先など様々な原因がありますが、通常は数日から数週のうちにまた眠れるようになります。

しかし、時には不眠が改善せず、長期間に渡って続く場合があります。不眠が続くと日中に様々な不調が出現するようになります。不調は倦怠感・意欲低下・集中力低下・抑うつ・頭重・めまい・食欲不振など多岐にわたります。

このように 「1. 夜間の不眠が続き」

「2. 日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する」、

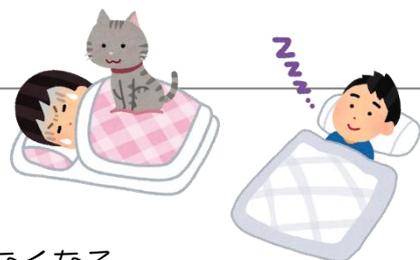
この二つが認められたとき不眠症と診断されます。



不眠症の4つのタイプ

不眠症状には、以下のタイプがあります。

- ①入眠障害：寝つきが悪い。
- ②中途覚醒：眠りが浅く、途中で何度も目が覚める。
- ③早朝覚醒：早朝に目が覚めてしまい、それ以降眠れなくなる。
- ④熟眠障害：ある程度の時間寝ているのにも関わらず、ぐっすり眠った感じがしない。



不眠症状のタイプは、原因を探ったり、睡眠薬を選択したりする際に参考になります。

不眠症は国民病

成人の 30~40%が何らかの不眠症状を有しており、その中でも女性に多いことが知られています。不眠症状のある方のうち、慢性不眠症は成人の約 10%に見られ、その原因はストレス、精神疾患、神経疾患、アルコール、薬剤の副作用など多岐にわたります。加齢とともに不眠症状は増加し、60 歳以上では半数以上の方で認められます。このように、不眠症は特殊な病気ではありません。

睡眠時間には個人差があります。日本人の睡眠時間は平均して 7 時間半程度ですが、その人にとって十分な睡眠時間（必要睡眠時間）には大きな開きがあります。また、健康な人でも、年齢とともに必要睡眠時間は徐々に短くなります。

不眠症は不眠そのものだけではなく「日中に不調が出現する」ことが問題です。眠りが浅く感じられても、昼間の生活に支障がなければ不眠症とは診断されません。睡眠時間が短いことや目覚めの回数にこだわりすぎないことが大事です。



不眠の原因は・・・

不眠症は一つの病気ではありません。大部分の不眠症にはそれぞれ原因があり、対処法も異なります。

ストレス

ストレスと緊張はやすらかな眠りを妨げます。神経質で生真面目な性格の人はストレスをより強く感じ、不眠にこだわります。不眠症になりやすいです。

心の病気

多くの心の病気は不眠を伴います。近年、うつ病にかかる人が増えています。単なる不眠だと思っていたら実はうつ病だったというケースも少なくありません。不眠症状や眠気とともに、気分の落ち込みや意欲減退、興味の減退などの症状がみられる場合には早めに専門医を受診してください。

身体の病気

高血圧や心臓病・呼吸器疾患・腎臓病・前立腺肥大・糖尿病・関節リウマチ・アレルギー疾患・脳出血や脳梗塞など様々な身体の病気で不眠が生じます。不眠そのものより、背後にある病気の治療が先決です。

薬や刺激物

治療薬が不眠をもたらすこともあります。睡眠を妨げる薬としては、降圧剤・甲状腺製剤・抗がん剤などが挙げられます。また、抗ヒスタミン薬では日中の眠気が出ます。コーヒーなどに含まれるカフェイン、たばこに含まれるニコチンなどには覚醒作用があり、安眠を妨げます。カフェインには利尿作用もあり、トイレ覚醒も増えます。

その他の睡眠障害

睡眠時無呼吸症候群やレストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）など、睡眠に伴って呼吸異常や四肢の異常運動が出現するために睡眠が妨げられ、不眠症状が出現する場合も珍しくありません。



環境

騒音や光が気になって眠れないケースもみられます。また寝室の温度や湿度が適切でないと安眠できません。

生活リズムの乱れ

交替制勤務や時差などによって体内リズムが乱れると不眠を招きます。現代は24時間社会といわれるほどで昼と夜の区別がなくなってきています。

不眠への対処法

不眠対処の第一歩は先に挙げたような様々な不眠の原因を特定し、取り除くことです。それに加えて自分流の安眠法を工夫することが効果的です。

- 就寝・起床時間を一定にする・・・週末の夜ふかしや休日の寝坊、昼寝のしすぎに注意！
- 睡眠時間にこだわらない・・・睡眠時間には個人差があります。
- 太陽の光を浴びる・・・太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあります。
- 適度の運動をする・・・ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを生み出してくれます。
- 自分流のストレス解消法を・・・上手に気分転換をはかり、ストレスをためないようにしましょう。
- 寝る前にリラックスタイムを・・・睡眠前に副交感神経を活発にさせることが良眠のコツです。
- 寝酒はダメ・・・飲酒後は深い睡眠が減り、早朝覚醒が増えてきます。
- 快適な寝室づくりを・・・ベッド、布団、枕、照明などは自分に合ったものを選びましょう。



不眠が続く場合には、まずかかりつけ医に相談してみると良いでしょう。病院を受診して不眠について相談するだけでも不眠恐怖は和らぎます。睡眠指導や睡眠薬などによる治療を受けても治らないときには精神科や心療内科などの専門医に相談をしましょう。

大切なのは、眠れないことを一人で考え込まないこと。心配する気持ちそのものが、不眠を悪化させるだけではなく、心や身体に悪影響を与えてしまいます。