

例年に比べ寒さが厳しかった今年の冬もようやく終わり、心待ちにしていた春がやってきました。ごろんと横になって「春眠暁を覚えず」と言いたいところですが、今月のテーマは「不眠症」です。

不眠症は睡眠に関係する病気の中で一番患者さんの数が多い病気です。身近な病気であるがゆえに、病気であるという認識がなされないまま過ごしてしまったり、単なる寝不足として軽くみてしまったりされがちです。まずは不眠症の症状を知り、原因と治療についてもみていきましょう。

## 不眠症とは？

「不眠症」とは、「寝つけない」「夜中に目が覚めてしまう」「ぐっすり寝た気がしない」「早朝に目が覚めてしまう」など眠りに関して満足感が得られず、日中の眠気や集中力の低下など、昼間の生活に支障が出て困る状態になってしまう病気です。

## 不眠症の原因は？

不眠症の原因は多岐にわたります。不適切な生活習慣、心理的なストレス、薬や嗜好品の摂取、体の病気や心の病気などがあります。

## 治療法は？

では、不眠症を治すためにはどのような方法があるでしょうか。

心理的なストレスや不眠の原因となるような生活習慣がある場合には、睡眠に関する正しい知識を知り、実践することが第一歩となります。具体的には、厚生労働省から12の指針(表)が提示されていますので、生活に取り入れてみてください。

また、体の病気や心の病気が不眠の原因であれば、まずはその病気を治療することが優先されます。

さらに患者さんの背景や症状に合わせて、睡眠薬などの薬を用いた治療が行われます。

睡眠に関してお困りの方、「もしかして不眠症？」と思ったら、主治医の先生にご相談ください。

最後に「眠り」にちなんで日光東照宮の国宝「眠り猫」の話の話を少し。穏やかに眠るその姿は平和の象徴と解釈される一方で、奥社にネズミー一匹通さないように猫を配した、という説や、角度を変えて猫を見ると、猫は前足を踏ん張って今にも飛びかかってきそうに見えることから、眠っていると見せかけて家康公をお護りしているという説も。ゆっくり眠れているといいですね。

次回は「睡眠時無呼吸症候群」についてお話しします。

## 不眠症 金子由夏

表:睡眠障害対処12の指針

- 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
  - ・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
- 2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
  - ・就寝前4時間のカフェインの摂取、就寝1時間前の喫煙は避ける
  - ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング
- 3 眠たくなってから床に就く、就寝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えさせ寝つきを悪くする
- 4 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、月曜の朝がつらくなる
- 5 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
- 6 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
- 7 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
- 8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
  - ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- 9 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、専門医療が必要
- 10 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
  - ・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
- 11 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
  - ・睡眠薬代替りの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる
- 12 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引用

※ 9, 10に関しては、今後の「みどり」で詳しく解説する予定です。