

睡眠障害

No.21 (H15.5)

現在眠れなくて悩んでいる人はどのくらいいるのでしょうか。最近の調べでは、現代人の5人に1人が睡眠に関する悩みを抱えていることがわかっています。人は長時間眠らないと、集中力や思考力、記憶力などが低下し気分なども不安定になります。また免疫力が低下したり、血圧が高くなったりすることもわかっています。

このように体に悪影響を与える不眠を「たかが眠れないだけ」と軽く考えずに、正しい知識を身につけきちんと治療することが大切です。

不眠症は睡眠障害の一部で、いびきや寝言などの睡眠に関する悩みもすべて「睡眠障害」に含まれます。不眠の症状は主に、入眠障害（寝つきが悪い）中途覚醒（夜中に何度も目が覚めてしまう）早朝覚醒（朝早く目が覚めてしまう）熟眠障害（ぐっすり眠ったという満足感がない）の4種類に分類され、通常これらはいくつか重複して認められます。不眠の型は特に睡眠薬を選択する際の重要な判断基準のひとつです。

不眠を改善するには、まず不眠の原因を明らかにし、それを取り除くことが大切です。睡眠環境を整えたり、生活習慣を改めることもよい睡眠のためには大切なことです。それでも不眠が改善しない場合、睡眠薬が処方されることがあります。

睡眠薬は、薬の作用時間によって超短時間型、短時間型、中間型、長時間型の4種類に分類されます。

たとえば、寝つきの悪い不眠タイプには超短時間、中途覚醒タイプには中間型から長時間型のものが用いられます。

睡眠薬は、指示通りにきちんと飲めば決して怖い薬ではありません。睡眠薬といえば、やめられなくなる、大量に飲むと死んでしまうなどのイメージを抱いている人が多いのではないのでしょうか？確かに以前はそのようなこともありました。最近の睡眠薬ではそのような心配はほとんどありません。

現在広く使われているベンゾジアゼピン系や非ベンゾジアゼピン系といわれる睡眠薬は、安全性が極めて高く、また、依存性も少ないのでや

められなくなるという心配も殆どありません。

しかし、服用にあたっては注意しなければならない点がいくつかありますので、指示通りに服用しましょう。また、わからないこと、不安なことや服用中に変わったこと（次の日に眠気が残る、ふらつきなど）があれば、医師・薬剤師に相談しましょう。

睡眠障害対処 12 の指針

睡眠時間は人それぞれなので、日中に眠気で困らなければ十分。

刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法をとる。

眠たくなってから床に就き、就寝時間にこだわり過ぎない。

同じ時刻に毎日起床。

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。

昼寝をするなら、15 時前の 20～30 分にする。

眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝、早起きに。

睡眠中の激しいいびき、呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意

十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に相談。

睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。

睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。

参考文献: (厚生労働省) 睡眠障害の診断治療ガイドライン