

健康のための快眠法



解説

たか え す よ し か ず
高江洲義和

メンタルヘルスコ 講師

開催：2017年4月28日

講座のポイント

- 慢性的な睡眠障害は、集中力や判断力の低下、気分の落ち込み、血糖値や血圧の上昇、免疫機能の低下、心疾患リスクなどの悪影響を及ぼします。
- 睡眠薬を長期にわたって服用すると、依存のリスクが高まります。不眠症の治療は半年を目標に、ゆっくりやめることが必要です。
- 快眠のためには、生活習慣の見直しが有効です。7つの「快眠のススメ」を実行しましょう

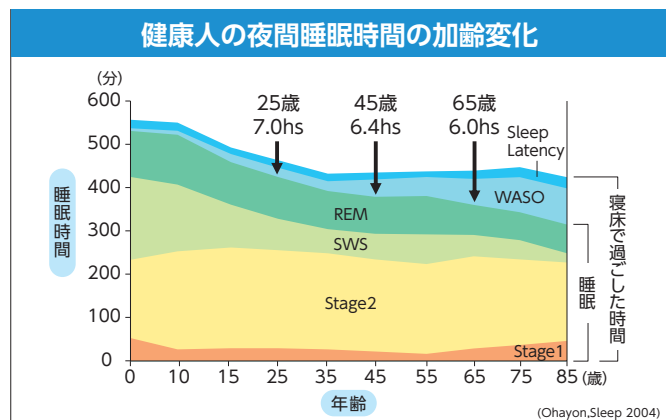


加齢によって生理的に不眠になりやすい

私たちが健康な生活を送るには、しっかりとした睡眠が必要です。睡眠には、疲労の回復、記憶の定着、成長の促進などの大事な役割があり、子どもは大人よりも多くの睡眠を必要とします。必要な睡眠時間は人によって異なりますが、年齢を重ねるにしたがって、睡眠時間はどんどん減っていきます。

下のグラフは、健康な人の夜間の睡眠時間の加齢による変化を表したものです。新生児では10時間くらい眠っていたのが、25歳では7時間、45歳では6.5時間、65歳以上だと6時間……と減っていくのがわかります。

注目してほしいのはWASO（中途覚醒時間）のところです。中途覚醒（途中で目が覚めてしまう）の時間は、加齢によって増えていきます。つまり、人間は年齢を重ねるごとに生理的に不眠になりやすく、また眠りが浅くなっていきやすいのです。



日本人の5人に1人が不眠症

眠りが妨げられる状態——不眠症には、さまざまなタイプがあります。

- ①入眠障害…なかなか寝つけず、眠るまで30分～1時間かかる。

- ②中途覚醒…途中で何度も目が覚めてしまい、その後に眠れない。
③熟眠障害…一応眠ってはいるが、起きた時に熟睡感がない。
④早朝覚醒…3時、4時などの早朝に目が覚めて眠れなくなる。

こうした不眠症の有病率は、年齢が高くなるほど増えていきます。全体で見ると、日本人の5人に1人という割合で不眠症を持っており、これは非常に高い数字と言えます。

不眠は心身に多くの影響をもたらす

眠れないことによって、心身にさまざまな影響が出てきます。まず、日中の集中力や判断力が鈍ってくる。気分が落ち込みやすくなり、鬱っぽくなる。食欲を抑えるホルモンが出なくなるため、食欲が増すこともわかっています。

また、眠れない状態が続くことで交感神経系の活動が高まり、夜中に血圧が高くなったり、脈拍が早くなったり、血管や心臓に負担がかかって、高血圧になります。ストレスホルモンが増えるために、血糖値が上がり、糖尿病になったり、高脂血症になることもあります。

さらに、認知症になりやすいという研究結果も出ています。通常は寝ている間に脳の中の老廃物が洗い流されますが、眠れないことで老廃物がたまってしまふことが原因といわれています。このように、不眠はさまざまな心身の障害を引き起こすため、適切な治療が必要です。

慢性的な睡眠障害の心身への影響

気分が
うつぎみになる

集中力、
判断力の低下

免疫機能の
低下

血糖値が
上がる

心疾患
リスクが
高くなる

血圧が
上がる

食欲が
亢進



睡眠薬使用の問題点と注意点



ベンゾジアゼピン系の睡眠薬の効果と副作用

睡眠薬は、効果が続く時間によって分類されており、不眠症のタイプに合わせて、適したものを使い分けます。主に使われているのは、ベンゾジアゼピン受容体作動薬(下表の上4つ)で、脳をリラックスさせることで催眠作用を起こす薬です。副作用もあって、特に中間型、長時間型だと翌日に眠気を持ち越します。筋肉をリラックスさせる作用もあるため、転倒しやすくなること、夜間の呼吸が弱くなり、睡眠時無呼吸症などが悪化しやすいことも問題です。

分類	一般名	製品名
超短時間作用型 入眠障害	ゾルピデム酒石酸塩 [*] 、トリアゾラム、ゾピクロン [*] 、エスゾピクロン [*]	マイスリー、ハルシオン、アモバン、ルネスタ
短時間作用型 入眠障害 中途覚醒	エチゾラム、プロチゾラム、リルマザホン塩酸塩、ロルメタゼパム	デパス、レンドルミン、リスミー、エバミール・ロラメット
中間作用型 中途覚醒 早朝覚醒	フルニトラゼパム、エスタゾラム、ニトラゼパム	サイレース・ロヒプノール、ユーロジン、ベンザリン・ネルボン
長時間作用型 中途覚醒 早朝覚醒	フルラゼパム塩酸塩、ハロキサゾラム、クアゼパム	ダルメート、ソメリン、ドラール
メラトニン受容体作動薬	ラメルテオン	ロゼレム
オレキシン受容体拮抗薬	スボレキサント	ベルソムラ

※：非ベンゾジアゼピン系睡眠薬

睡眠薬への精神的・身体的依存

多くの人が、睡眠薬を飲むと、依存性がある薬をやめられなくなるのではないかと不安を抱えています。

依存には身体依存と精神依存があります。精神依存とは、「薬がなくなったら眠れなくなるのでは」と不安になり、眠れないと「もっと薬が欲しい」と薬に気持ちが依存すること。身体依存とは、薬を飲み続けることで体が慣れ、やめたり減らしたりし

たときに離脱症状というリバウンドの症状が起きることです。

東京医大メンタルヘルス科の調査では、睡眠薬の使用量が多い人ほど依存が生じやすく、内服期間が長いほど処方量も増えていく関係性が見られました。また、過去の研究では、半年を過ぎる頃から依存のリスクが高まってくるのがわかっています。

慢性的に長く続く不眠がある→睡眠薬の処方が長期化しやすい→半年を過ぎると依存を生じやすい→使用量が増えやすい→転倒などの有害事象が起きる。こうした悪循環を作り出すのがベンゾジアゼピン受容体作動薬の問題点です。

睡眠薬は半年を目途にゆっくり減らしていく

悪循環を防ぐには、睡眠薬は単剤・常用量、1種類の薬剤で薬は組み合わせない。また、不眠症の治療はできるだけ一定期間(目標としては半年)でやめることが必要です。症状が改善したら、1~2週間かけて全部の量の4分の1くらいまでゆっくり減らしていきます。急にやめるとリバウンドするので、2錠→1.5錠→1錠→0.5錠…と細かく刻み、最終的に中止を目指していきます。

新薬の利点と注意点

近年ではメラトニン受容体作動薬のロゼレム、オレキシン受容体拮抗薬のベルソムラなどの新薬も出てきました。

メラトニン受容体作動薬は、副作用が少ないのですが、効果がやや弱く、主に寝つきにしか効きません。オレキシン受容体拮抗薬は、比較的、効果も安全性も高いと考えられていますが、発売されて日が浅く、他の病気や精神疾患などを持っている人に対する効果や安全性が確立されていないという問題があります。

健康のための7つの「快眠のススメ」



私たちはサーカディアン・リズム(体内時計)という約24時間周期の生体リズムで生活しています。自律神経活動もこのリズムで活動しており、その中で最も大事なのが睡眠です。体内時計を整えるために、以下の「快眠のススメ」を実践しましょう。

①光を上手に利用する

私たちにはもともと25時間の体内時計があり、それを24時間に調節して生活しています。この調整の役割をしているのが光です。起床時間を一定にして午前中に日光浴をすると、メラトニンという天然の睡眠薬が分泌され、眠りやすくなります。入眠前のテレビやパソコン、スマホなどの光は寝つきを悪くします。

②規則正しい生活習慣が有効

同じ時刻に毎日起床し、決まった時間に朝ご飯を食べましょう。規則正しい食事と生活は体内時計や睡眠を整える上で大切です。

③温度を上手に利用する

体内時計と体温は非常に深い関係にあります。寝室は快適な温度、湿度に保ちましょう。また、生理的な眠気が生じやすいのは、体の深部の体温が上がり、下がってきたタイミングだといわれています。お風呂は寝る時間の2~3時間前に入りましょう。

④嗜好品に注意する

コーヒー、お茶類などカフェインを含む飲み物は、夕食前までにしておきます。タバコも睡眠を妨害します。寝酒は睡眠の構造自体を悪化させ、睡眠薬が効かなくなる恐れもあるので危険です。

⑤睡眠時間・入床時刻にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。日中に眠気が出るなど支障がなければ何時間でも十分だと考えてください。また、床に就くのは眠くなってから。眠気が来なかったら、寝ないでおきます。また以前の睡眠時間にこだわりすぎないことも必要です。

⑥眠るために布団の中でがんばらない

不眠症の人は眠れないから布団の中にいたがるのですが、そうするとかえって夜眠れなくなってしまいます。眠りが浅い時にはむしろ遅寝・早起き。昼寝は15時までに30分以内にとどめます。また、考え事や読書は布団の外で行いましょう。

⑦自律神経を上手に利用する

寝る1時間前にはリラックスする時間を作りましょう。就寝前は心地よい音楽やアロマ、ゆるいストレッチなどをして、イライラは寝室に持ち込まないこと。寝床を好きになることが大事です。

