

# 睡眠障害

## ●睡眠障害とは

睡眠障害は、①寝床に入っても眠れない不眠症、②日中に過剰な眠気が見られる過眠症、③睡眠時無呼吸症候群などの睡眠呼吸障害などさまざまな病気を総称する言葉です。日本人の5人に1人は睡眠の問題で悩んでいるといわれています。睡眠障害は睡眠の質を悪くさせて昼間の活動に支障をきたすだけでなく、生活習慣病やうつ病とも密接に関係しています。

## ●睡眠障害の種類

睡眠にかかわる病気について、それぞれの疾患と特徴的な症状を紹介します。

①不眠症	適切な時間帯に寝床で過ごす時間が確保されているけれども、夜間の睡眠の質が低下してしまい、日中の生活に支障が生じる状態です。症状としては、なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める、眠りが浅くて熟睡できない、普段より早く目が覚めてしまうなどがあります。
②ナルコレプシー	過眠症の代表的な疾患で、多くは10代に発症します。日中、急に睡魔におそわれて眠ってしまう、笑ったり驚いたりすると突然身体の力が抜けるなどの症状がみられます。また、寝入りぎわの金縛りや、幻覚様の体験をすることがあります。
③睡眠時無呼吸症候群	大きないびきや無呼吸を周囲に指摘されて分かることが多いです。一時的な無呼吸になるため、夜間の睡眠が浅くなり日中に強い眠気を生じます。
④レストレスレッグス(むずむず脚)症候群	寝床に入ると、下肢がむずむずしたり不快感でじっとしていらなくなり、安眠できなくなります。安静にしている時にひどくなり、夕方から夜に悪化する特徴があります。



### ※うつ病

睡眠障害ではありませんが、うつ病になると9割近くの方が何らかの不眠症状を伴います。寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう等の不眠症状は、こころの病の症状として現れることがあります。疲れていても眠れない、眠っても心身の回復感がない、気持ちが落ち込む、物事への関心がわからないといったことが続く場合には、うつ病の可能性があるので専門医に相談してください。

# 睡眠を上手にとろう

睡眠の役割を知って、1日の心身の疲れをとり生きる力を蓄えましょう。

## ●睡眠の役割



睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、心身の健康を保つ非常に大切なものです。このため、睡眠が不足すると、生活習慣病のリスクにつながるなどの健康上の問題が生じたり、事故発生につながる事が明らかになっています。さらに、不眠がうつ病のような、こころの病につながることも明らかにされており、良い睡眠をとることは、こころの健康づくりとして重要です。

## ●睡眠を上手にとるために

1. 睡眠時間の目安は「日中の眠気で困らない」ことですが、6時間以上8時間未満あたりが標準的だと言われています。(個人差があります)
2. 就寝前のカフェインやアルコールの摂取、タバコなどの刺激物を避け、自分なりにリラックスできる方法を持ちましょう。
3. 寝床に入る時間が遅れても、同じ時刻に毎日起床しましょう。
4. 朝、目覚めたらすぐ太陽の光を浴びましょう。朝の日光は、覚醒度を高め、夜間の眠気を引き起こす作用があります。
5. 規則正しい生活習慣を心がけましょう。
6. 昼寝は、午後の早い時間に、30分未満にしましょう。
7. 寝床に入ってから携帯電話の使用、また、メールやゲームに熱中すると、長時間光の刺激が入ることで目が覚めてしまい、夜更かしの原因にもなるので注意が必要です。
8. 睡眠環境（静かで暗め、季節に応じて心地よいと感じられる程度）を整えましょう。



## ●眠れない、その苦しみをかかえずに専門家に相談を！



「からだどこころの病気」のサインである場合があります。

- ・放っておかずに相談機関や専門医へ相談してください。
- ・睡眠中の激しい“いびき”、足のむずむず感、歯ざしりも要注意です。



## ●睡眠薬について

- ・医師と話し合っ症状にあったお薬を継続して服用しましょう。
- ・自分の判断で突然止めるとさらに強い不眠症状がでることがあります。
- ・睡眠薬は絶対にお酒と一緒に飲んではいけません。

