

《睡眠障害のサインや症状》

自覚できる症状	人から指摘される症状
不眠: 寝つきの悪さ、途中で起きてしまい再入眠できない。朝早く起きてしまう。熟睡できない。	いびき・無呼吸: いびき、眠っているときに息が止まる、突然息が詰まったようにいびきが途切れる。
過眠: 日中眠くて仕方がない、居眠りをして注意される。	睡眠中の異常行動: 寝ぼけ行動、寝言、睡眠中の大声・叫び声。
就寝時の異常感覚: 脚がムズムズしたり火照ったり、脚をじっとさせていられないためによく眠れない、夕方以降に悪化。	睡眠中の異常運動: 寝入りばなや夜間に、脚がピクピクと動いている。
睡眠・覚醒リズムの問題: 適切な時刻に入眠できず、希望する時刻に起床することが出来ない。	

睡眠障害について

健康のために睡眠はたいへん重要です。睡眠は、心身の疲労回復をもたらすとともに、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割ももっています。健やかな睡眠を保つことは、

活力ある日常生活につながります。睡眠障害という不眠症を考へがちですが、不眠症以外にも様々な病気があり、多くの人が睡眠の問題を抱えていることがわかっています。

睡眠障害は国民病？

日本では、一般成人のうち約21%が不眠に悩んでおり、約15%が、日中の眠気を自覚しているとの調査結果があります。成人の5人に1人、つまり1500万〜2000万人の人が不眠に悩んでいると推計されます。その背景には、人口の高齢化、ライフスタイルの多様化、24時間社会における生活リズムの乱れ、ストレスなどがあるのかもしれない。

睡眠障害の何が問題か？

睡眠障害があると、何が問題になってくるのでしょうか？

ひとつには、睡眠障害によって、日常生活や社会生活に支障がでてくることがあります。睡眠障害によって日中の眠気やだるさ、集中力低下などが引き起こされると、日々の生活に支障をきたし、極端な場合には事故につながることもあります。また、睡眠不足や睡眠障害が長期間持続す

ると、生活習慣病やうつ病などになりやすくなる場合があります。こうしたことから、睡眠障害に適切に対処することが重要と考えられています。

睡眠障害のサインや症状

睡眠障害のサインや症状を「自分で困っているもの」と「人から指摘されるもの」の両面から把握し、精神科医にきちんと判断してもらいましょう。

治療について

睡眠障害は疾患によって治療法が異なります。「眠れない」「一晩眠薬治療」ではありません。症状やサイン、診察や検査から、その原因となる疾患が適切に診断され、原因に応じた治療を受けることが重要です。

●●睡眠薬の治療●●

寝つきが悪い、途中で起きてしまう、早くに目が覚めてしまうなどの不眠症状に応じて、睡眠薬が使用されます。

また、抗うつ薬、抗不安薬、抗精神病薬なども使用されることがあります。医師に指示された用法や用量を守って、正しく使用しましょう。また、睡眠薬は絶対にお酒と一緒に飲むはいけません。睡眠薬を服用したら30分以内には寝床につきましよう。服用していた睡眠薬を急に中止すると、リバウンド

で不眠が悪化することがあります。医師に相談しましょう。

睡眠習慣の見直しのポイント

下記の睡眠習慣の見直しのポイントを参考に、ご自身やご家族の睡眠習慣の見直しをしてみましよう。

睡眠の問題や日中の眠気の問題が1か月以上続くときは、なんらかの睡眠障害にかかっている可能性が考えられます。睡眠障害はその原因によって治療法も異なります。睡眠の何が問題なのか、その原因は何か、主観的状況と客観的情報を多目的に検討・整理することが、適切な診断と治療につながります。

適切な治療を受けるためにも、自分の睡眠状態や睡眠の問題を把握し、睡眠障害を予防しましょう。



《睡眠習慣の見直しのポイント》

睡眠時間にこだわらない	年をとると必要な睡眠時間は短くなります。あまり長時間眠ることを目標とせず、年齢にあった睡眠時間を設定しましょう。
眠くなってから床につく、就寝時刻にこだわりすぎない	眠ろうと意気込むとかえって頭がさえてしまいます。寝つけないままに床の中にいると、眠れないことへの不安や焦りが生じ、ますます眠れなくなってしまいます。
同じ時刻に毎日起床	何時間眠れたかにかかわらず、毎日同じ時刻に起床しましょう。
眠る以外の目的で床の中で過ごさない	床の中でテレビを見たり、読書をしたりしないようにしましょう。なかなか眠れなかったら、いったん床から離れ、自分なりのリラックスできることを行ってみましょう。
昼寝は、短めに、遅くとも午後3時前に	長い昼寝や夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼします。