



睡眠障害

平成14年に行われた「さいたま市健康に関する調査」によると、対象となった市民の方のうち、「睡眠により休養を十分にとれない人の割合」は21.4%と報告されており、睡眠障害は皆さんにとってたいへん身近な問題になっています。一方、睡眠障害に関してはいろいろと誤解も多く、正しい治療を受けている人が少ないともいわれています。今回は、睡眠障害について特集し、睡眠に関する正しい知識について考えていきたいと思います。

睡眠障害がもたらす弊害

平成15年2月に山陽新幹線の運転士が居眠り運転をして停車駅を通過し、最高時速約270キロで8分間約26キロにわたって走り続けたという事件がありました。その後、この運転士が睡眠時無呼吸症候群という病気であることが判明し、日本における潜在患者は、約200万人という報告もあり、にわかはこの疾患に対する関心が集まりました。

専門家が詳しく調べると、睡眠障害が絡んでいると見られる重大事故は驚くほど多く、例えばスリーマイル島の原発事故(1979年)や米スペースシャトル「チャレンジャー」爆発事故(1986年)では、不眠不休の仕事で、職員が注意力散漫となって、整備不良を発見できなかったと推測されています。

睡眠の不良は、欠勤・遅刻・早退、交通事故などの原因となり、勤務中の眠気や労働生産性の低下をまねきます。日本大学の内山教授らの研究によると、不眠や睡眠のトラブルによるわが国の経済的損失は年間で3兆5千億円ものぼると推計されています。

睡眠障害とは？

睡眠障害には代表的なものとして、不眠症、過眠症、ナルコレプシー、睡眠時無呼吸症候群、夜驚症、睡眠時遊行症、概日リズム障害、むずむず脚症候群その他、内科・精神的疾患による睡眠障害などがあります。

その中で、もっとも身近な問題である不眠症について以下に述べます。不眠症も大体4つのタイプに分かれます。ただし、これらの症状は同時にあらわれることも多いものです。

入眠困難

症状:床についてもなかなか眠れない

中途覚醒

症状:夜中に何度も目が覚め、その後眠れない

早朝覚醒

症状:早く目が覚めてしまい、それから眠れない

熟眠障害

症状:眠りが浅くて、熟睡した感じがしない

睡眠とその他の疾患との関わり

久留米大学の内村教授の研究によると、35才～59才の働く世代を対象とした調査の結果、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を持つ人は持たない人に比べ不眠の悩みを持つ割合が高く、睡眠の質も悪いことが明らかになっています。

また不眠は「うつ」との関連も強く、うつ病では必ずといっていいほど上述の、入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害などの問題がみられます。

その他、不眠をきたす代表的な身体疾患として、以下のようなのものが知られています。

心疾患 - 狭心症、心不全など

呼吸器疾患 - 気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患、睡眠時無呼吸症候群など

消化器疾患 - 逆流性食道炎、胃潰瘍など

内分泌代謝疾患 - 甲状腺機能亢進症、クッシング症候群など

脳神経障害 - 脳血管障害、パーキンソン病など

皮膚疾患 - アトピー性皮膚炎など

このように、睡眠障害といっても多岐にわたる問題がありますので、睡眠の問題についての正しい知識を持ち、問題が生じた場合は、早めにかかりつけの医師に相談してみてください。

また最近では、睡眠専門のクリニックや、睡眠専門外来を行う病院も増えてきています。インターネットなどでも検索できますので、上述の睡眠時無呼吸症候群やナルコレプシーなど特殊な検査などの必要がある場合は特に、積極的に利用されることをお勧めします。

寝酒について

世界10カ国で実施された睡眠に関する実態調査(2005年)によると、わが国では眠れないときの対処法として「アルコールに頼る」人の割合が最も高くなっています。アルコールによってもたらされる睡眠の質は必ずしも良いものではなく、夜中に目覚めやすくなったり、徐々に飲酒量が増えたりするなど、いろいろと問題が生じてくる可能性があります。

また、わが国では眠れないときに「医師に相談した」人の割合が非常に低いことも特徴的だといわれています。

図1:眠れないときアルコールに頼る割合

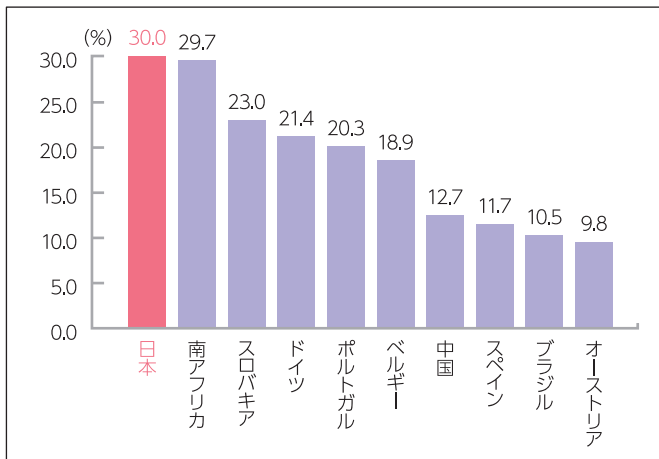
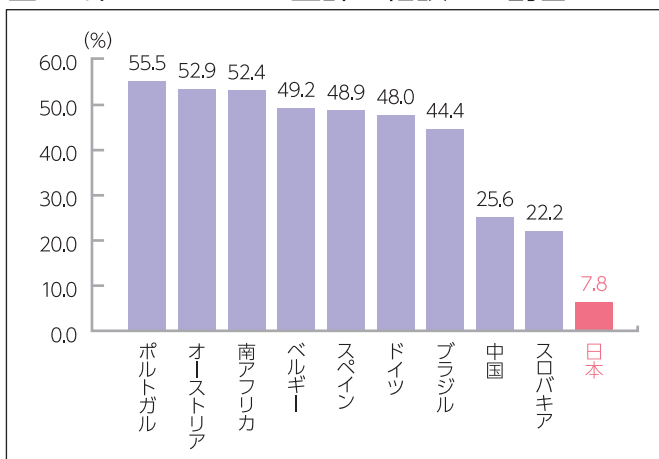


図2:眠れないときに医師に相談した割合



[CR Soldatos et al. Sleep Medicine 6:5-13, 2005]

睡眠薬の使用について

睡眠薬には、「習慣性があって一度飲むと癖になってしまふ」「長く飲むとボケてくる」「自殺に使う怖い薬」など、悪いイメージを持つ方がいますが、最近の睡眠薬は、正しい知識を持って使用すれば、安全性も高く、自然な眠りに近い睡眠がとれ、また、寝起きもすっきりと起きられるように改良がなされています。

最近では、睡眠改善薬という名前で、いくつかの薬が薬局で販売されています。これらの睡眠改善薬の使用は、「一時的な不眠」に限るもので、寝つきが悪い時や眠りが浅い時のみの服用にとどめ、連用しないように注意がされています。2~3回の服用後、症状の改善が見られない場合は服用を中止し、医師又は薬剤師に相談したほうが良いでしょう。

不眠への対処方法

より良い睡眠をとるために 眠るためのテクニックとして、「睡眠障害の診断・治療ガイドライン」の12の指針(厚生労働省「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」)をご紹介します。

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、短い人がいる。季節でも変化する。8時間睡眠にこだわらない。

・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる。

2. 刺激物を避け、眠る前は自分なりのリラックス法

・就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける。
・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニングなど、自分なりのリラックス法を見つける。

3. 眠たくなってから床に就く、就床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、寝つきを悪くすることがある。

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、月曜の朝がつかなくなる。

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眠感が減る。

9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意

・背景に睡眠の病気がある可能性があり、専門治療が必要。

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・学習に支障がある場合は専門医に相談する。
・車の運転に注意。

11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

・睡眠薬代わりの寝酒は、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する。
・アルコールとの併用をしない。

睡眠に対する正しい理解や、上手な睡眠のとり方を知ることによって、休養を確保するとともに、不眠はいろいろな身体疾患やうつ病などの精神疾患などでも起こりますので、アルコールや市販の睡眠改善薬に長期に頼ることのないようにしたいものです。心配な場合は精神科、心療内科、睡眠外来などのもよりの専門機関に相談されることをお勧めします。



咲いたまごころ / 第9号

さいたま市 (平成20年3月発行に掲載されたものです。)

発行:さいたま市こころの健康センター

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL.048-762-8548 FAX.048-711-8907

この印刷物は1,000部作成し、1部当たりの印刷経費は12円です。2019.03