

2010年11月



## 睡眠について

みなさんは質の良い睡眠をとれていますか？

満身に眠れない、日中も眠くて仕方がないなどという日が続くと、体がだるい、日中に居眠りをしてしまうなど、日常生活に様々な支障をきたします。

最近、不眠症をはじめとする睡眠障害に悩まされている人の数が増加傾向にあります。

健康的な毎日を過ごすためにも、睡眠について考えてみましょう。



# 睡眠障害

睡眠障害は大きく分けると次のようになります。

不眠症	睡眠の開始と維持が障害された状態
過眠症	昼間に強い眠気があり、一度眠ると自然に覚醒できにくい状態（不眠からくることもあります）
睡眠リズムの異常	睡眠と覚醒には約 24 時間の周期で変化するリズム（昼に活動して夜に眠る）がありますが、このリズムに変化が起きてしまい夜に眠れなくなってしまう状態
睡眠中の行動による不眠	夜驚、悪夢、夢中行動など睡眠中の行動によって睡眠が障害される状態

## 不眠症



不眠症とは、「寝つきが悪い」「眠っても何度も目がさめる」「熟睡できない」といった症状がたび重なり、慢性化している状態をいいます。睡眠には個人差があり、7 時間以上眠っていても眠れないと感じる人もいれば、3～4 時間睡眠でも平気な人もいます。日中の眠気がなく、きちんと活動していくのに十分な睡眠時間であれば、あまり神経質に考える必要はありません。

不眠にはいくつかのタイプがあります。

入眠障害	布団に入ってもなかなか寝つけないタイプ 不眠の中では最も訴えの多い症状
熟眠障害	十分な時間寝ているのに、眠った気がしないと感じるタイプ
途中覚醒	いったん寝ついていても途中で何度も目が覚めてしまいなかなか寝つけないタイプ
早期覚醒	起きようと思っていた時間より早くに目が覚めてしまい、そのまま眠れなくなってしまうタイプ（高齢者に多い）

## 不眠症の原因

不眠症の原因としてはつぎのようなものが考えられます。

### 環境要因

工事の音や車の音など、騒音が原因で眠れない場合や、暑すぎたり寒すぎたりして眠れない、明るくて眠れない、家族の歯ぎしりやいびきがうるさくて眠れないなど、眠るときの環境が要因となっているケース

### 生理的原因

海外旅行時に陥る時差ぼけや、深夜勤務などに変った時に眠れないケース

### 心理的な問題

悩みや心配事、ストレスが原因で眠れないケース

### 器質的疾患

何らかの体の症状が原因で起こる不眠。大きないびきが突然途絶える「睡眠時無呼吸症候群」や、安静にしているとふくらはぎや足先がむずがゆくなったり、ほてったりする「むずむず脚症候群」、睡眠中に足の筋肉が連続して痙攣する「周期性四肢運動障害」などがあります

### 精神疾患

うつ病や不安障害など、精神科領域の病気は不眠症を伴うことが多い



原因により対処方法が変わってきます。眠れないことが気になる場合には受診しましょう。

他の病気を患っているために、不眠や昼間の眠気症状が起こっている場合もあります。日常生活に支障をきたすような時は医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

一般用医薬品の睡眠改善薬がありますが、使用の際は薬剤師または登録販売者に相談し、使用上の注意を守って服用しましょう。

## 睡眠を上手にとる工夫

- ・朝は決まった時間に起きて日光に当たる（休日も寝すぎない）
- ・朝食をしっかりとる
- ・昼間に適度な運動をする
- ・昼間の眠気が強い場合は 15 時ごろまでに 30 分以内の昼寝が効果的
- ・寝酒、寝る前のコーヒーや紅茶は控える
- ・寝るときは満腹でもなく空腹でもなくほどほどにする
- ・お風呂はぬるめのお湯にゆったりと入り、心身をリラックスさせる
- ・眠くなってから床に入る（早くから眠ろうと頑張りすぎない）
- ・寝室は湿度、温度を快適にして、自分にあった寝具を使う
- ・寝室は静かで真っ暗が基本（静寂が気になる場合はリラックスできる静かな音楽を小さな音でかけるのも良い、真っ暗が気になる場合は小さな明かり程度にとどめる）

etc...

（きょうの健康 2010.4 2010.6 / e治験ドットコム / アステラス製薬 / 藤沢サノフィ・アベンティス 参照）



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>