

「不眠症について」

平成 26 年 5 月放送

西尾 昌志

人間は脳と体に休養を与えるために眠ります。しかし、わが国では、5 人に 1 人が睡眠に問題を抱えており、20 人に 1 人が睡眠薬を服用しているという報告があります。

不眠には、なかなか寝付けないという入眠障害、夜中に何度も目をさます中途覚醒、朝早く目が覚める早朝覚醒、寝たのにぐっすり眠った感じがしない熟眠障害があります。こういった不眠が、週 2 日以上、1 ヶ月以上持続し、日常生活、仕事に支障をきたすような場合を不眠症と言います。ですから、ちょっとした心配ごとや悩みがあつて眠れない、旅行、出張先で眠れなくなったという一時的なものは問題になりません。

不眠は、ストレスに関連して起こるもののほか、からだやこころの病気が原因のものがあります。身体疾患による痛み、かゆみ、頻尿などで眠れなくなります。また、精神疾患の多くに不眠が伴います。特にうつ病では不眠は必ずといっていいほどみられる症状です。身体、精神疾患が不眠の原因であれば、それらの治療が必要となります。

そして、最近では現代型不眠という生活環境やライフスタイルの変化に起因した不眠が問題になっています。現代の日本は社会全体が 24 時間働き続け、夜遅くまで働いたり、交代勤務についてる人が増えています。夜型のライフスタイルとなり、夜間もテレビ、パソコン、携帯電話などの明るい光のもとで過ごすようになりました。このような状態が続くと、メラトニンという睡眠ホルモ

ンの分泌が減ります。メラトニンは夜暗くなると脳から分泌され、体内時計に作用し、自然な眠りを誘います。不規則な夜型生活や光の刺激により、人間が本来持っていた睡眠覚醒リズムが崩れ、夜になっても眠くならないのが現代型不眠です。

不眠の治療は薬だけではありません。眠りに対するこだわりや不安を解消することや間違った生活習慣を改めることで、眠れるようになります。

眠れなくなると、早く寝ようといつもより早い時間に床に就こうとしがちですが、眠たくないのに横になっても眠れません。眠くなってから寢床に就く方がスムーズに眠れます。寢床に入ってもなかなか寝付けない時は、いったん寢床から出て、眠気を覚えてから、再度、寢床に就くようにすると眠りやすくなります。

人間の睡眠・覚醒リズムは本来1日25時間です。朝、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、1日24時間のリズムに修正されていきます。体内時計は寝つき時計で、朝起きて光を浴びると寝つき時間がセットされ、14~16時間後にメラトニンが分泌されて、眠りにつくようになっています。寝る時刻によって起きる時刻が決まるのではなく、起きた時刻によって寝る時刻が決まります。ですから、早寝するよりも、朝、一定時刻に起床し、太陽光を浴びることが重要です。平日が忙しいので週末に寝だめをして、睡眠不足を解消しようとする人がいます。しかし、一度に沢山眠っても、睡眠をためることはできません。逆に休日、遅くまで眠っていると、光による体内時計のリセットが行われず、その晩なかなか寝付けず、結局、不眠になってしまいます。毎日十分な睡眠をとることが基本ですが、仕事や生活上の都合で、夜間に必要な睡眠時間を確保できなかった場合、昼寝が役に立ちます。午後の早い時刻に30分以内の昼寝をとると作業能率が上がると言われています。



お酒を飲むと眠たくなるので、睡眠薬のかわりにアルコールを摂取する人が多いです。確かに寝つきはよくなりますが、アルコールは睡眠を浅くするので、途中で目をさましたり、朝早くに目が覚めてしまいます。そして、睡眠薬よりもアルコールの方が断然、依存性が高く、止められなくなります。ですから、お酒を飲まないで眠れない人は、早急に病院を受診することをお勧めします。

必要な睡眠時間は、個人によって大きく異なり、また、年齢によって変わります。日本人の平均睡眠時間は 7 時間 40 分ほどです。60 代では 6 時間半ほどになり、80 代になると 6 時間を切ります。あまり睡眠時間にとらわれず、日中に大きな支障がなければ大丈夫と開き直り、自分なりの睡眠時間を確保しましょう。