

すこやかな毎日を過ごすための

睡眠のおはなし

- あなたにもある? こんなタイプの不眠 -

監修

(財)神経研究所附属睡眠学センター センター長
東京医科大学睡眠学講座 教授

井上 雄一 先生



睡眠は、心と体の健康に深く関

あなたは毎日、よく眠れていますか？ 昼間に眠くないですか？ だるかっこのご家族も、なんだか調子が良くないようです。もしかすると、自分で

父(52才、会社員)

2カ月ほど前に社内の組織変更があり、忙しい毎日を過ごしている。

そのためか、最近、

夜中に何度も目が覚めて、
トイレに行くことが増えた。

仕事中に眠くなることが多くなって困っている。



母(50才、パート勤務)

最近、朝早く目が覚める。
肩こりがひどく、いつも
体がだるく感じている。

パート仲間に「更年期じゃない？」
と言われたが本人は「運動不足」
と言い張っている。



係しています。



たり、イライラしたりしていませんか？
も気づかないうちに不眠が影響しているのかもしれない。

長女 (27才、システムエンジニア)

入社5年目。仕事が非常に忙しく、
終電間際まで残業する日も多い。
ストレスのためか最近、

ひどく寝つきが悪くなり、
なんだかイライラするこ
とが増えた。



長男(17才、高校生)

毎日部活動に明け暮れている。
ふとんに入るとすぐ寝つき、朝
までぐっすり眠っている。
授業中はよく居眠りをするが、
健康的な生活を送っている。



現代の日本人、5人に1人は不眠の

きちんと睡眠をとれないまましていると、本人も気づかぬうちに、体調や眠れないと一口に言っても、症状はいろいろです。どんなふうに眠れない

23:00

24:00

1:00

2:00

3:00



父

就寝



目が覚めてトイレへ

眠りが浅い

また目



母

就寝



長女

就床



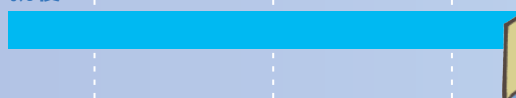
眠れない

入眠



長男

就寝



症状があるといわれています。



精神状態にさまざまな影響を与えます。
の、一晩のようすをくわしく見てみましょう。

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

起床

眠りが浅い

眠りが浅い

目が覚める

目が覚めてトイレへ



起床

眠れない

目が覚める



起床

眠くてなかなか起きられない



起床

熟睡



医師に相談してみましょ。

医師に症状を伝えるときは、なるべく詳しく、具体的に話すようにしました。不眠以外にも健康状態で気になる点があれば、そのことも忘れず



夜中に何度も目が覚めて、トイレに行くことが増えました。また寝直しても、ぐっすり眠った感じがしません。

昼間、会社で眠くなることが多くなり困っています。寝つきが悪いため、お酒を飲んでから寝るようにしています。

この症状は、
中途覚醒・熟眠障害といえます。

夜中に目が覚める状態、眠りが浅くて熟睡感がない状態です。アルコールは寝つきを良くしても、利尿作用もあって眠りの後半の質を悪くしてしまいます。そして、お酒に頼って眠るクセがつくと、次第に酒量が増えるのでやめた方がいいでしょう。





よう。
に話してください。



朝早くにパッチリ目が覚めて、そのあと眠れません。
いつもの起床時間までふとんの中で過ごします。
でもなんだか、だるさと疲れがとれていない感じで…。

この症状は、**早朝覚醒**といいます。

朝早く目が覚めて、そのまま眠れない状態です。年をとるにつれ睡眠パターンが変化するため、高齢者に多く見られます。

睡眠不足で疲れがたまっているのかも知れません。無理に眠ろうとせず思い切って起床した方が、かえってぐっすり眠れるようになるかもしれませんよ。



寝付きが悪いんです。寝ようと努力しているんですが、
だいたい毎日1時間から2時間以上眠れません。
寝起きはすごく悪いです。朝のイライラが一日中続く
ことも…。

この症状は、**入眠障害**ですね。

床に就いてもなかなか寝つけない状態です。日常的に就床後1時間以上眠れず苦痛という人は、入眠障害とっていいでしょう。ストレスの多い人、神経質な人に多く見られます。

普段から、自分なりの方法でリラックスを心がけてください。

このように治療していきます。

「睡眠薬を使い始めたら、くすりなしでは眠れなくなる」「だんだん量をそれは誤解です。最近の睡眠薬は、医師の指示に従い、適切に服用すれば生活習慣を見なおし、お薬を利用することであなたの睡眠は改善します。

1

不眠のタイプを 診断します

本人または家族が
不眠の状態を詳しく話して
診断を受けます。

2

不眠の原因を 取りのぞくため 生活を見なおします

適正な生活リズムを保つ、
寝室環境を整える、
お酒やタバコを控えるなど、
生活を改善します。



増やさないと効かなくなる」とよく言われますが、
ば副作用や依存性はほとんど見られません。



3

生活の改善に加え、 お薬を服用します

生活を見なおすと同時に、
お薬を使って治療するのが
一般的です。

最近の睡眠薬は安全性が
高く、副作用もほとんど
ありませんが、
医師の指導を受けることで、
より安心して使うことが
できます。

4

お薬を 減らしていきます

眠れるようになったからと
いって、自己判断で
睡眠薬の服用を中断しては
いけません。

ひとりひとりの状態や
睡眠薬の種類に応じた、
適切な減量の方法があります。
医師の指示に従って
お薬を減らしましょう。



あなたの睡眠をチェックしてみま

不眠の背景には、思わぬ病気が潜んでいることがあります。
チェックリストにあてはまる項目がある人は、早めに医師に相談しましょ

✓ 睡眠状態についての チェックリスト

寝つきが悪い

朝早く目が覚める

朝は調子が悪く、夕方になると元気になる

夜中に何度も目が覚める

熟睡した気がしない

眠りにつく時間、目覚める時間がだんだんずれてくる

日中の眠気がとれない

あしがむずむずして眠れないことがある

不眠といってもいろいろなパターンがあります。
医師に自分の症状を正確に伝えることが大切です。



しょう。



う。

青字の項目にあてはまった人は、不眠症の可能性あります。

赤字の項目にあてはまった人は、次のような病気の可能性あります。

うつ病

落ち込みや気力の低下が特徴的ですが、ほとんどの場合不眠(特に中途覚醒、早朝覚醒)やさまざまな身体症状を伴います。そのため身体の調子が悪いのは眠れないことが原因だと思ってしまうことがよくあります。

概日リズム 睡眠障害

徐々に夜の寝つきと朝の目覚めのリズムがずれていく症状です。交代勤務や時差ボケも原因となりますが、体内時計の調整がうまくいかないことが主な原因です。

むずむず脚 症候群

脚を中心に夜間に耐えがたい不快感が起こり、そのため脚を動かさずにはいられず、なかなか寝つけなかったり、夜中に目が覚めた後に再度寝つけなかったりします。鉄欠乏症貧血や腎機能の低下で起こることもあります。

これらの病気では、不眠の治療だけでなく病気に対する適切な治療を行う必要があります。医師に相談する時には、なるべく詳しく症状をお話するようにしましょう。

指示に従ってお薬を服用し、すこやかな眠りを手に入れましょう。



「睡眠障害の対応と

治療ガイドライン」の

12

の指針

- 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
- 2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- 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
- 4 同じ時刻に毎日起床
- 5 光の利用でよい睡眠
- 6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- 7 昼寝をするなら、15時前の20～30分
- 8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- 9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意
- 10 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
- 11 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
- 12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

田辺三菱製薬では、
睡眠に関してお悩みの方のために、
専門サイト「スイミンネット」を運営
しています。



すこやかな眠りのために…
スイミンネット
Suimin.net
<http://suimin.net>

田辺三菱製薬株式会社 吉富薬品株式会社