



不眠症とは、どのような病態なのか —その原因と対策—

日本血管外科学会 名誉理事長 ドイツ外科学会 名誉会員
ドイツ血管外科学会 名誉会員
岡田 昌義

不眠症とは、一般に 1) 入眠障害、2) 中途覚醒、3) 早期覚醒、4) 熟眠障害などの睡眠障害が1か月以上にわたり続き、日中の倦怠感、集中力低下、意欲低下、食欲低下などをきたす病気であると言える。

不眠の原因は、ストレス、身体や心の病気、薬の副作用などでも起こり、その原因に応じて対処することが肝要である。

不眠状態が続くと不眠の恐怖が発生して緊張や睡眠状態のこだわりができて、なおさら悪化の現象をたどっていく。

このように長期間にわたって夜間の不眠が続き、日中に身体や精神の不調を自覚して生活の質が低下するなどの様子が確認されたときには不眠症と診断され、不眠症には、4つのタイプがあるが、それは冒頭にあげたものである。

加齢とともに不眠症は増加しているが、60歳以上の3人に一人が睡眠障害に悩まされている。また、20人に一人が睡眠薬を服用しているように、決して特殊な病気ではなく、よくある病気なのである。

不眠症の原因を挙げてみると、以下のように大きく分けられる。

- ① 心臓病、呼吸器疾患などがあると、睡眠を妨げられることがある。
- ② 心の病気：多くの心の病気は、不眠を伴っている。
- ③ 薬物や刺激物：睡眠を妨げる薬には、降圧剤・甲状腺製剤・抗がん剤などがあり、コーヒーや紅茶などに含まれるカフェインやたばこに含まれるニコチンなどは、覚醒剤を含んでおり安眠を妨げている。
- ④ 生活リズムの乱れ：時差出勤などで、体内リズムが崩れることで不眠症が続くことがある。
- ⑤ 環境状態：騒音や光などが気になって、不眠がみられるケースがある。寝室などの温度や湿度、明るさなどにも大きく関係している。

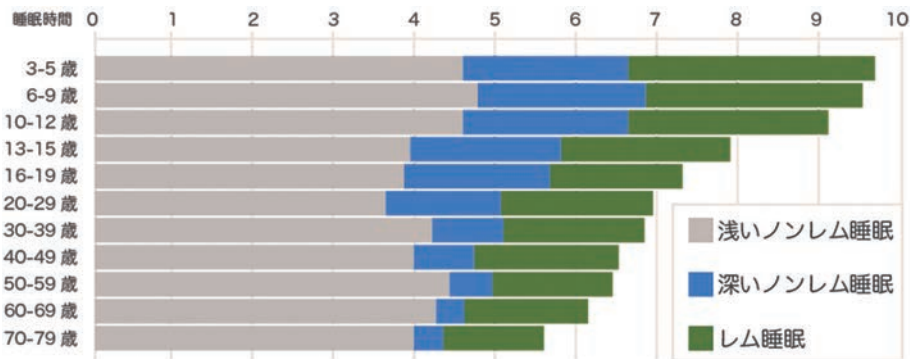
以上に挙げたような不眠の原因がみられるが、これらに対する処理能力が問題となる。不眠症の対策としては、多くの対策がある。

- (1) 起床時間と就寝時間を一定にする、睡眠時間にはこだわらない。



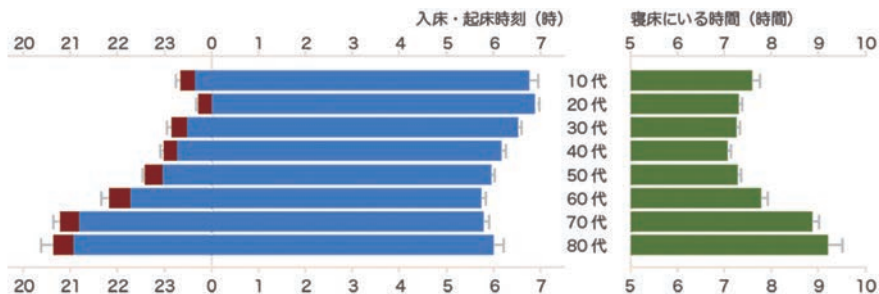
- (2) 朝、太陽の光を浴びる。
- (3) 適度の運動を行う。
- (4) 寝る前にリラックスタイムをつくる。
- (5) 快適な寝室を準備するが安眠するためには、寝室の温度は20度で、湿度は40～70%ぐらいに保つのが良いとされている。
- (6) 寝酒は、百害あって一利なし。

というわけである。以上のことを守れば、問題なく不眠症から解放されると思われる。



寝床に長くいすぎいませんか

早寝早起きは結構ですが、眠気がないのに「やることがないから寝床に入る」ことはやめましょう。寝つきは悪くなりますし、中途覚醒が増えてしまいます。年齢を重ねるごとに実際に眠れる時間は短くなります。若い頃の睡眠時間を望むのは無い物ねだりと言えましょう。



一方で寝床にいる時間はどうでしょうか。高齢者ほど寝床に入っている時間が長いことが分かっています。睡眠時間が短くなるのに寝床にいる時間が長くなる…。結果として眠れぬままに寝床でうつらうつらしている時間が増えて睡眠の満足度も低下してしまいます。

(厚生労働省 e - ヘルスネット)