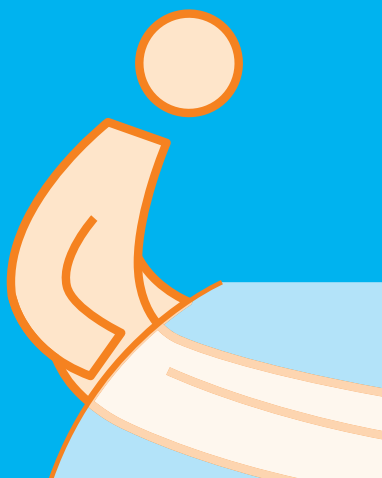


わかりやすい病気のはなしシリーズ44

不眠症



一般社団法人日本臨床内科医会

もくじ

「よく眠れていますか？」と聞かれたときに…	1
「眠る」って、どういうこと？	2
「眠れない」、その理由は…	3
あなたの「眠れない」は、どのタイプ？	4
不眠症の4タイプ	
年とともに増える中途覚醒・早朝覚醒	5
高血圧や糖尿病と不眠症の意外な関係	6
「眠れない」、そんなときの工夫	7
ご存じですか？ 勘違いが多い注意点	10
睡眠薬の正しい知識	11
睡眠薬の種類	
副作用について	12
睡眠薬を中止したいと思ったら…	13

わかりやすい病気のはなしシリーズ44

不眠症

第1版 第6刷
2014年5月発行

発行：一般社団法人日本臨床内科医会

〒100-0003

東京都千代田区一ツ橋1-2-2 住友商事竹橋ビル13階

TEL.03-5224-6110 FAX.03-5224-6155

編集：一般社団法人日本臨床内科医会 学術部

後援：日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社

〒141-6017

東京都品川区大崎2-1-1 ThinkPark Tower

「よく眠れていますか？」 と聞かれた ときに…

目を閉じて「眠らなければ」と思うほど目が冴えてしまう、朝までウトウトするだけで寝た気がしない、夜中何度も目が覚める…。みなさん、このような「眠りたいのに眠れない」という夜を過ご

したことがおありだと思います。

眠れなくてもそれが一時的なことで、それほど苦にならないのであれば問題ありません。しかし、眠れない日が続いて日中の眠気やだるさ、集中力低下のために、仕事や家事がうまくいかないことがあります。そのように、眠れないことで生活に支障が生じているとすれば、それは「不眠症」です。

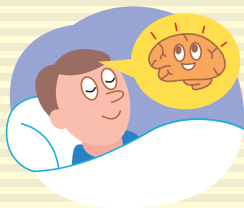
単に「眠れない」だけでなく、不眠症の背後になにか別の病気が隠れていることもあります。近年では、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と不眠症の間に、意外に深い相互関係があることも注目されています。



もしあなたが今、「よく眠れていますか？」という質問に「はい」と答えられないのなら、一度、医師に相談してみましょう。心地よく眠れるようになれば、毎朝気持ちよく目覚め、日々の生活も生き生きとしてくることでしょう。

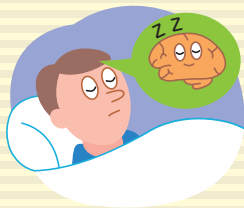
「眠る」って、どういうこと？

睡眠には二つの種類があります。一つは**レム睡眠**で、からだは休んでいるけれども脳は働いているという、目覚めやすい浅い眠りです。このとき、脳の中では記憶を固定したり感情を整理しています。夢を見るのもレム睡眠のときです。精神的なストレスが多いとレム睡眠が増えます。



一方の**ノンレム睡眠**は、眠りの深さでステージ1～4に分類でき、そのうちステージ3と4は、脳がゆっくり休んでいて、なかなか目覚めない深い眠りです。からだの成長や組織の修復、免疫力の維持などに関係しています。肉体的なストレスが多いとノンレム睡眠が増えます。

レム睡眠とノンレム睡眠は一晚に数回繰り返されます。これによりからだと脳の両方が休まり、身体的・精神的な健康の維持に役立っていると考えられます。

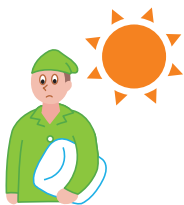


「眠れない」、 その理由は…

不眠症の原因は、大きく分けると次のどれかに当てはまります。これらは英語の頭文字をとって「**五つのP**」と呼ばれています。

生理的な要因

(Physiological)



生活習慣や睡眠時の環境に原因があるケースです。例えば夜間勤務の仕事で昼に眠る必要がある、周囲の騒音、明るすぎる、暑さや寒さ、枕やふとんがからだに合っていない、といったことです。

心理的な要因 (Psychological)



不安や心配事が気になって眠れない、楽しいイベントの前に気が高ぶり眠れないといったことは、みなさん経験があると思います。

薬理的な要因 (Pharmacological)



飲食物の影響や薬の副作用が原因のケースです。カフェインが眠気を覚ますことはよく知られていますし、たばこは覚醒作用^{かくせい}があり、アルコールも睡眠を妨げることがあります。ステロイド薬やインターフェロン、パーキンソン病の薬などが、不眠症を起こすこともあります。



身体的な要因 (Physical)

痛みやかゆみ、せき・息苦しさなど、
なにかの病気による症状が続いてい
ると寝付けません。ひんによう頻尿のため夜間に
何度も目覚めることも該当します。

精神医学的な要因 (Psychiatric)

精神的な病気 (神経症やうつ病、統合失
調症など) は、しばしば不眠を伴います。



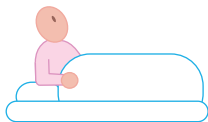
あなたの
「眠れない」は、
どのタイプ？



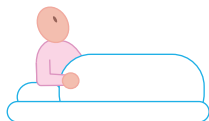
不眠症の4タイプ

入眠障害 床に入ってから眠るまでに長時間要するケースです。不眠症の中で最も多いタイプです。

中途覚醒 睡眠中に何度も目覚めてしまうケースです。高齢者でよくみられます。泌尿器の病気による夜間頻尿が原因のこともあります。



早朝覚醒 予定の起床時間よりずっと早く目覚めてしまうケースです。高齢者に多いほか、うつ病でよく現れます。



熟眠障害 睡眠時間は足りているのに、眠りが浅くて寝た気がしないというケースです。



年とともに増える中途覚醒・早朝覚醒

「夜中に何度も目が覚める」と訴える高齢者は少なくありません。その原因の大半は、年とともに睡眠と覚醒のリズムのめりはりが小さくなることです。そのため夜間の眠りが浅くなる一方で、昼間うとうとすることが多くなります。

「朝早く目覚めてしまう」というのも高齢者に多い症状で、これも加齢が関係しています。加齢によって睡眠の時間帯が少しずつ前倒しになるためです。

つまり、年とともに中途覚醒や早朝覚醒が増えるのは生理的に自然なことで、病気ではありません。ただし、うつ病や泌尿器の病気などが関係している可能性もあるので、心配なら医師に相談しましょう。



高血圧や糖尿病と不眠症の意外な関係

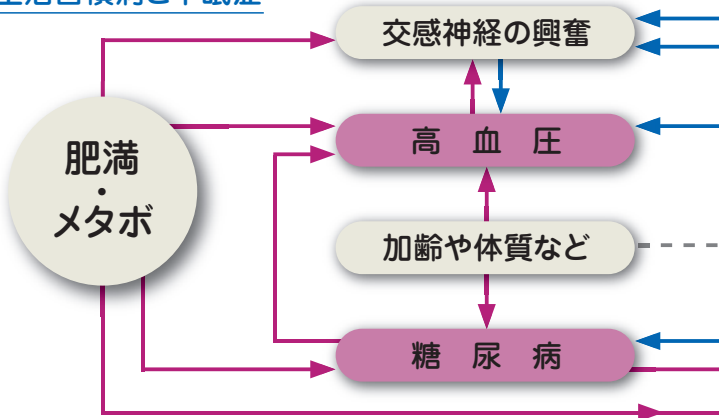
生活習慣病の患者さんは不眠症になりやすいことが知られています。

例えば高血圧では交感神経(からだの諸機能を活発にする神経)が興奮しているため、睡眠が妨げられます。糖尿病では高血糖に伴う多飲や頻尿、合併症の神経障害によるしびれ・痛みが眠りを妨げます。肥満やメタボリックシンドロームでも、交感神経の興奮による不眠症や、睡眠時無呼吸による睡眠障害(不眠症とはやや異なります)の頻度が高くなります。

重要なことは、不眠症を治療すると、血圧や血糖値のコントロールも良



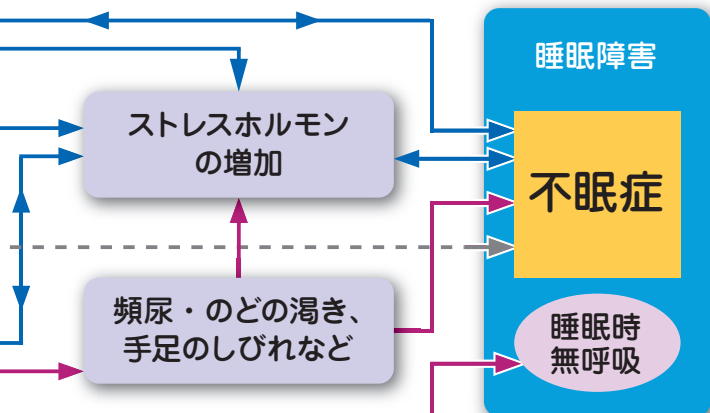
生活習慣病と不眠症



くなるという点です。睡眠を十分とることで交感神経が落ち着き、ストレスホルモンの分泌も抑えられるため、と考えられています。不眠症を治療し高血圧や糖尿病を防ごうという研究も行われています。食事・運動療法をベースに薬を追加するのが今の生活習慣病治療の基本ですが、そのうち「食事・運動・睡眠、最後に薬」といわれるようになるかもしれません。

「眠れない」 そんなときの 工夫

では、治療の話に進みましょう。まずは「眠れない」ときの一般的なアドバイスです。なお、身体的・精神的な病気による不眠症の場合は、もとの病気を治療することが前提です。



室内の照明や温度・湿度を調節 明るすぎるのはもちろんよくないのですが、まっ暗な暗闇でも不安が高まり寝付きにくくなります。室温や湿度はエアコンなどで調節し、快適さを保ちましょう。

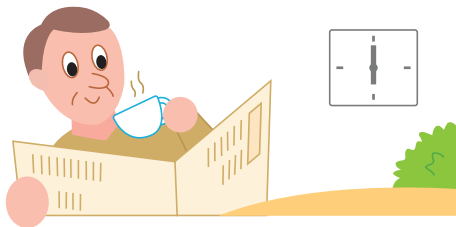
騒音対策 耳栓や防音サッシが有効です。また、静かで単調な音楽を聴くと少し騒音が紛れ、気分も落ち着きます。



寝具を変えてみる 枕の高さや布団の固さを変えてみましょう。

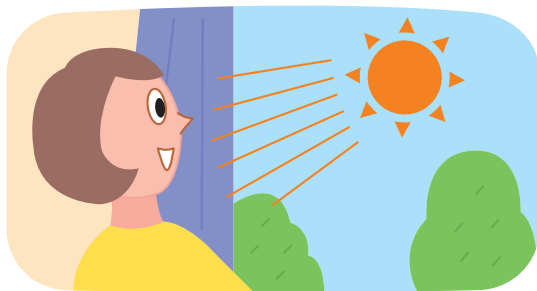
カフェイン飲料を控える カフェインは覚醒作用と利尿作用で睡眠を妨げます。その作用は口にしてから数時間続くので、眠りにつく4時間ぐらい前からコーヒーやお茶は控えましょう。栄養ドリンク剤もカフェインを多く含んでいます。

早起き早寝 人が眠くなる時間帯は、夜の10時とか11時などと「時刻」で決まっているのではなく、起床後の経過時間が左右しています。起床後14～16時間たつと自然に眠気を催します。ですから不眠症対策



に「夜11時に床につく」と決めてもあまり意味がなく、むしろ起きる時間を一定にすることのほうが大切です。よく眠れなかったからといって遅くまで寝ていると、その晩も眠れなくなります。

起床後に日光を浴びる 睡眠と覚醒のリズムは、体内時計が司っています。その体内時計は強い光を浴びると時刻がリセットされ、正しい時間を刻むことがわかっています。これを利用し、起床後に日光を浴びると、日中の眠気の解消とその夜の快眠に役立ちます。



適度な運動 日中からだを動かして軽く汗をかくと、適度な疲労感が睡眠の助けになります。

眠れないことを気にし過ぎない 床につく前から「今夜は眠れるだろうか」と心配し、その不安が不眠症をより悪化させている患者さんもいます。このようなケースでは「眠くなったら寝ればいい」ぐらいに考えてみると、逆に寝付きやすくなります。

ご存じですか？ 勘違いが多い注意点

眠れないときはアルコールを飲む…少量の寝酒は確かに寝付きをよくする効果がありますが、睡眠の質(レム睡眠・ノンレム睡眠のリズム、眠りの深さなど)を下げてしまいます。また、寝酒の習慣を続けているとアルコールに対する耐性ができ、眠るのに必要な量が次第に増えてきてしまいます。アルコールの催眠作用は短時間で途切れ、トイレが近くなることもあり、寝入ってから数時間たつと目が覚めやすくなります。



最低7時間は寝ないといけない…適切な睡眠時間は人それぞれ。6時間未満で十分な人もいます。翌日、眠気やだるさを感じなければ、時間にこだわる必要はありません。

寝付くのに時間がかかるので早めに床につく…眠くないのでに床に入ると、目が冴えて余計眠れなくなります。むしろ、眠れそうになるまで本を読んだり音楽を聴いて、時間を気にせず過ごすほうがよいでしょう。



市販薬は使い続けても安全…慢性的な不眠に市販薬を連用してはいけません。不眠症の影に隠れているかもしれない病気を見逃す危険性がありますし、市販薬にも副作用はあるからです。まずは医師に相談してください。

夜眠れなくなるので日中眠くても昼寝はがまん…昼の3時前までの30分以内の昼寝は、夜間の睡眠に影響を及ぼさないと考えられています。



睡眠薬の正しい知識

不眠症の原因がわかっていても、すぐにはそれを解決できないこともあります。そもそも24時間眠らない現代社会では、快適な睡眠環境を整えること自体難しいいうえに、だれもがなにかしらストレスをかかえ、

不眠症になりやすい生活を強いられています。不眠症と関係がある生活習慣病も増加しています。このため実際の治療では、前にお話しした睡眠を上手にとる工夫に加えて睡眠薬が処方される場合が多いのです。

睡眠薬の種類

睡眠薬は効果の持続時間で、超短時間型（血液中の薬の濃度が6時間以内に半分になる）、短時間型（6～12時間）、中間型（12～24時間）、長時間型（24時間以上）の四つに分けられます。4・5ページで解説した症状のパターンにあわせ、入眠障害には超短時間型や短時間型、早朝覚醒には短時間型や中間型といった具合に処方されます。

超短時間型 6時間

短時間型 6～12時間

中間型 12～24時間

長時間型 24時間以上

副作用について

睡眠薬はいまだに「怖い薬」と誤解されています。昔、脳のすべての活動を抑制する麻酔薬が睡眠薬として用いられていたころの古いイメージが残っているからです。今の睡眠薬は脳の一部で働くだけで、生命維持に関係ある部分には作用せず、とても安全です。依存性もほとんどありません。しかし、薬である以上は副作用があるので注意が必要です。



頻度が高いのは、日中の眠気や倦怠感^{けんたい}です。これは起床後にも薬の効果が残っているために現れる症状で、作用時間が長い薬ほど起きやすくなります。

また、薬を服用後に寝ずに活動していたり、アルコールと一緒に薬を服用したときに、一時的な健忘^{けんぼう}（自分の言動を忘れてしまう）が起きることがあります。睡眠薬は床

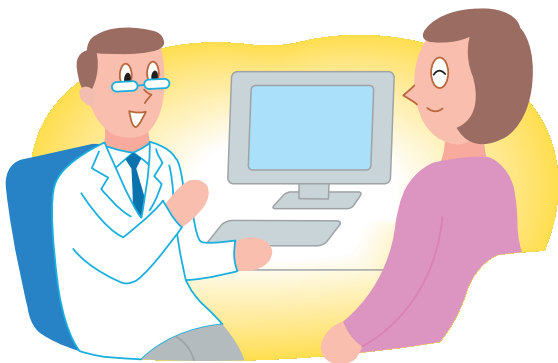


につく直前に（または床の中で）服用してください。
アルコールと同時に飲むのは厳禁です。

このほか、夜間トイレに立つときにふらついて転ぶこともあるので、明かりをつけやすいよう、照明のスイッチを触れやすい位置につけるなど工夫をしてください。

睡眠薬を中止したいと思ったら…

よく眠れるようになったからと自己判断で服用を中止すると、途端にまた眠れなくなったりします。中止したいときは医師に相談のうえ、少しずつ減量するようにしましょう。



水なしで飲める睡眠薬

水と一緒に飲まなくても、口の中で自然に溶ける錠剤が最近増えてきました。睡眠薬にもそのタイプがあり、夜間頻尿が心配な人には適しています。