

# 睡眠障害について

---

---



Avenir

2019 Nov.

# 睡眠障害とは？

睡眠障害は、様々な病気の総称であり、  
睡眠に何らかの問題がある状態をいいます。

## 4つの種類



不眠



日中の過剰な眠気



睡眠中に起こる異常行動や  
異常知覚・異常運動



睡眠・覚醒リズムの問題

自分で困っているものと人から  
指摘されるものの両面から把握し、  
疑われる疾患について専門医に  
きちんと判断してもらいましょう。

いびきや寝ぼけなど、周囲の人から  
指摘される症状もあります。

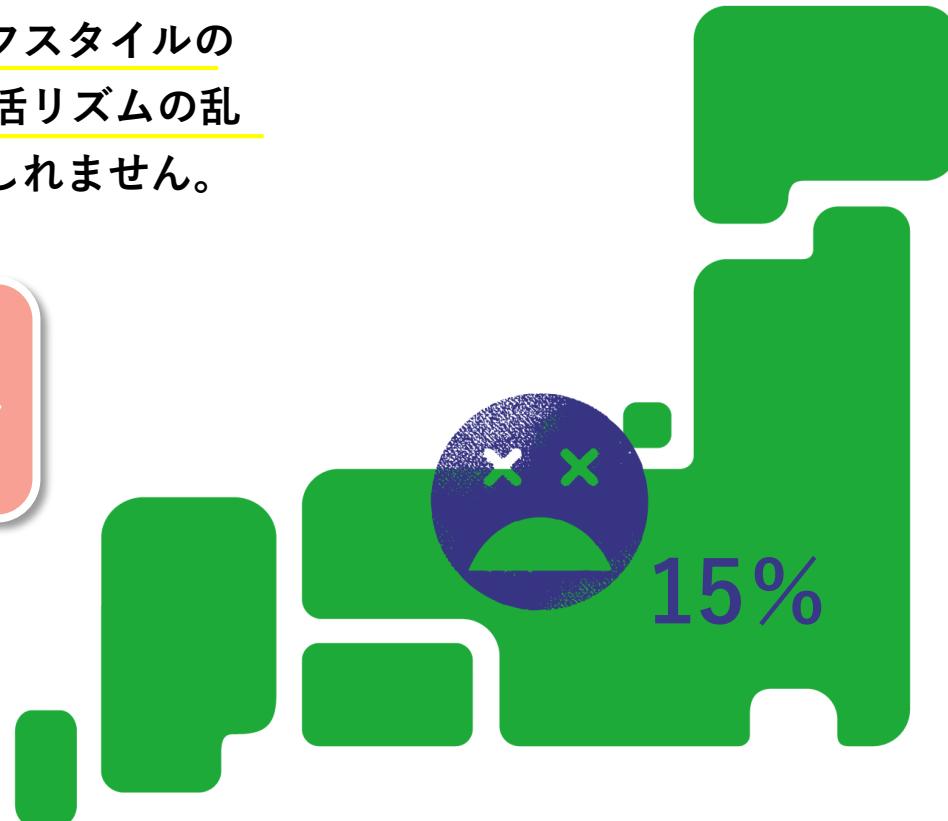


# 睡眠障害は国民病

日本では、一般成人のうち約21%が不眠に悩んでおり、  
約15%が日中の眠気を自覚している  
との調査結果があります。

背景には、人口の高齢化、ライフスタイルの多様化、24時間社会における生活リズムの乱れ、ストレスなどがあるのかもしれません。

成人の5人に1人、つまり1500万～2000万人の人が不眠に悩んでいると推計されます。



# 不眠症の原因

睡眠の問題は1つの原因や病気だけでなく、いくつかの要因が重なって起こってくることも多くみられます。

## 原因



- 心理的ストレス
- 体内リズムの乱れ
- 身体や心の悩み
- 環境
- アルコール・ニコチン・カフェイン等の刺激物
- 加齢



睡眠の何が問題なのか、その原因是何か、主観的症状と客観的情報を多面的に検討・整理することが、適切な診断と治療につながります。

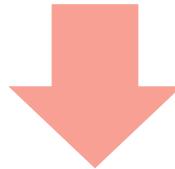
# 睡眠障害による問題点

## 睡眠障害による 日常生活や社会生活の支障

日中の  
眠気

日中の  
だるさ

集中力  
低下



極端な場合には**事故**につながることもあります。

また、睡眠不足や睡眠障害が長期間持続すると、

**生活習慣病**や**うつ病**などになりやすくなることがあります。

睡眠障害に適切に対処することが  
重要と考えられています。

# 睡眠習慣の見直し

## 1. 睡眠時間にこだわらない

- 年齢を重ねると必要な睡眠時間は短くなります。
- あまり長時間眠ることを目標とせず、年齢に合った睡眠時間を設定しましょう。

## 2. 眠くなってから床につく、就寝時刻にこだわりすぎない

- 眠ろうと意気込むと、かえって頭が冴えてきます。寝つけないままに床の中にいると、
- 眠れることへの不安や焦りが生じ、ますます眠れなくなってしまいます。

## 3. 同じ時刻に毎日起床

- 何時間眠れたかにかかわらず、毎日同じ時刻に起床しましょう。

## 4. 眠る以外の目的で床の中で過ごさない

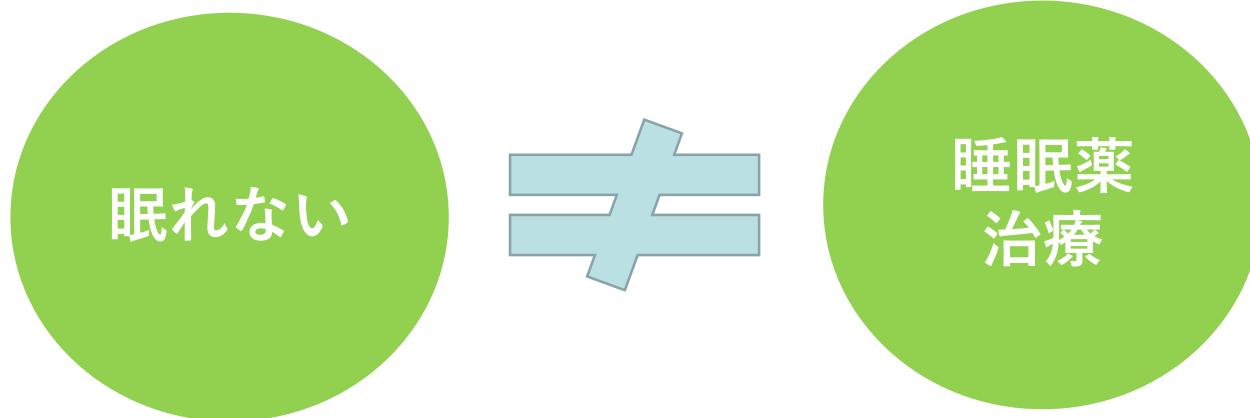
- 床の中でテレビを見たり、読書をしたりしないようにしましょう。なかなか眠れなかつたら
- いったん床から離れ、自分なりのリラックスできることを行ってみましょう。

## 5. 昼寝は短めに、遅くとも15時前に

- 長い昼寝や夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼします

# 睡眠障害の治療について

睡眠障害は疾患によって治療法が異なります。  
症状やサイン、診察や検査から、その原因となる疾患が適切に  
診断され、原因に応じた治療を受けることが重要です。



「眠れない」イコール「睡眠薬治療」ではありません。

# 睡眠薬について

睡眠障害は抗うつ薬、抗不安薬、抗精神病薬なども使用されることがあります。

## 睡眠薬の適応



- 入眠障害
- 中途覚醒
- 早朝覚醒
- 熟睡障害

医師に指示された用法や用量を守って、正しく使用しましょう。睡眠薬は絶対にお酒と一緒に飲んではいけません。睡眠薬を服用したら30分以内には寝床につきましょう。服用していた睡眠薬をいっぺんに中止すると、リバウンドで不眠が悪化することがあります。医師の指示のもと、ゆっくりとやめるようにしましょう。