



睡眠障害について



Avenir

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。

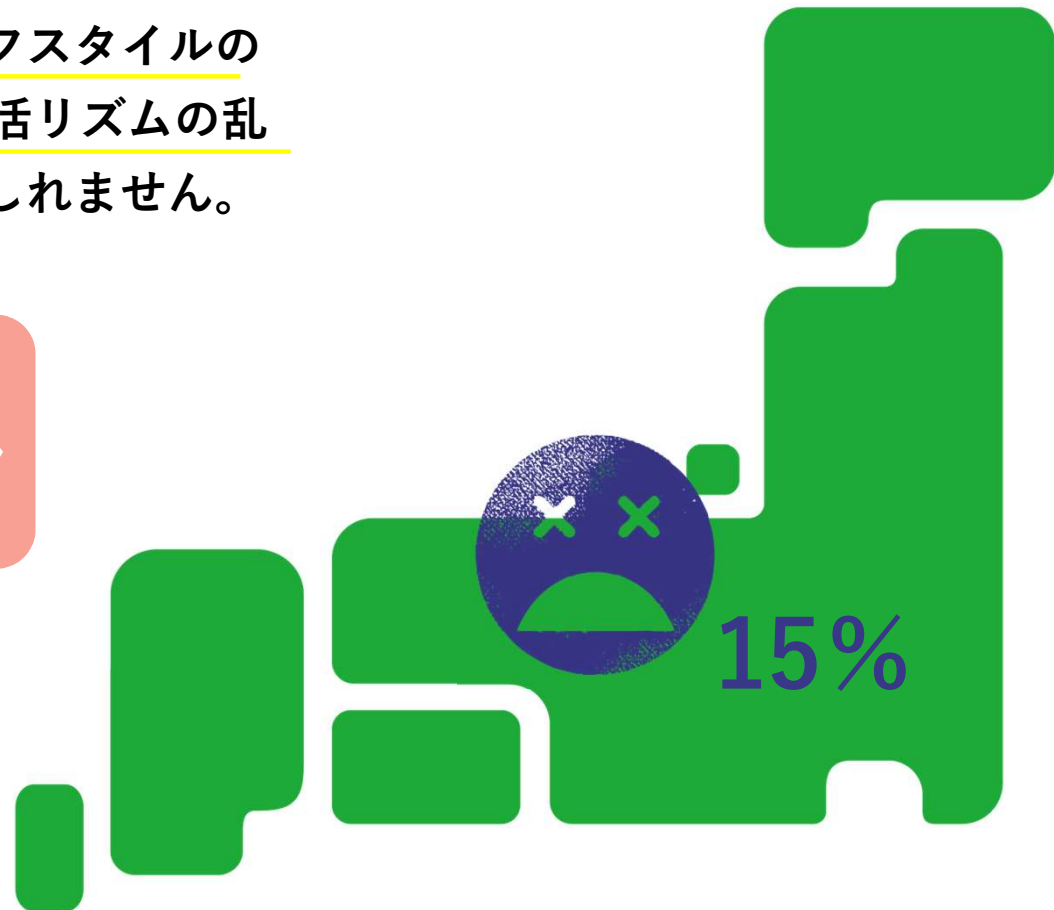


睡眠障害は国民病

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ない。

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、その原因は何か、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

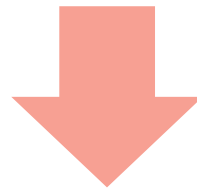
睡眠障害による

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。

睡眠週間の見直し

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、就床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、

眠れない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。なかなか眠れなかったら

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。

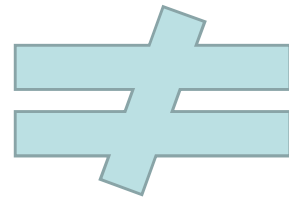
5. 昼寝は短めに、遅くとも15時前に

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



睡眠薬
治療

「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分以内には寢床につきましょう。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。