

# 不眠症について

内科部長

竹中

義晴



不眠症は、不眠の症状が1カ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。日本人の約5人に1人が不眠の症状で悩んでいると言われています。

不眠は、

1. 入眠障害（寝付きの悪さ）
2. 睡眠維持障害（頻回あるいは持続的な覚醒）
3. 早朝覚醒

に分類されます。

就寝前の、中枢神経に作用する薬物、大食い、激しい運動、熱いシャワーなどはすべて入眠を妨げます。多くの方は夕方までストレスの多い仕事に関与しており、入眠に適さない状態になりがちです。それに対しては、睡眠薬を処方するよりも、就寝前にストレスのかかる活動は避け、眠くなるような就寝時の習慣をつくるべきです。

入眠しようとしても20分以上覚醒している場合は、不眠による不安を軽減するために、読書やくつろげる活動を行うのも良いでしょう。さらに睡眠時間を決めて就寝時間と起床時間を決めてその時間はベッドにいるようにすることにより、睡眠不足と睡眠欲を生じさせ、最終的にはより良好な睡眠を確保できるようになるでしょう。

ただどうしても薬を飲まないと眠れない、と訴える方は少なくなく、その場合は効果的で耐性も生じにくいベンゾジアゼピン系薬剤を使うことが多いです。しかし何年も継続してしまい、依存が強くなっていくことが少なくありません。また、ベンゾジアゼピン系の薬剤には筋弛緩作用があり、特に高齢者ではふらつきや転倒に注意が必要です。

最近では、体内時計を介して睡眠と覚醒のリズムを整え、睡眠を促す薬剤（メラトニン受容体作動薬）や覚醒を維持する「オレキシン」の働きを弱めることによって眠りを促す薬剤（オレキシン受容体拮抗薬）など新しいタイプの不眠症治療薬も出てきています。

\*メラトニン：体内時計の調節に関係し、睡眠と覚醒のリズムを調節する働きがあるホルモンの1つ

\*オレキシン：覚醒を維持する脳内物質

また、比較的眠気の強いタイプの抗うつ薬も不眠症の治療に用いられます。

なお、アルコールは傾眠を強め、就寝時刻から睡眠開始までの時間を短縮しますが、夜間の覚醒を増加させ、むしろ睡眠障害を悪化させます。また睡眠時無呼吸患者はアルコールにより上気道の筋緊張が抑制され、睡眠時無呼吸が増悪するため、就寝前の飲酒は禁忌です。

## （健康づくりのための睡眠指針より）～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、身体も心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。