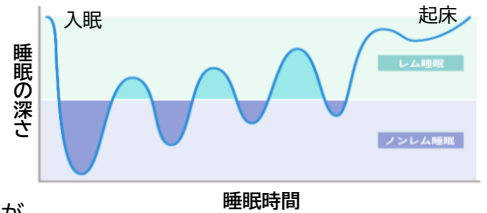




みなさん、ぐっすり眠れていますか？「人生の3分の1は睡眠」と言われますが、日本は他国と比較して睡眠時間が短く、睡眠について問題を抱える人が5人に1人もいます。睡眠障害の中で最も多いのが不眠症です。不眠は、生活のパフォーマンスや心身の健康に影響します。みなさんも自身の睡眠について振り返ってみましょう。

### 睡眠とは

睡眠の役割には、脳と身体を休める、疲労回復、記憶の定着、成長ホルモンの分泌、免疫機能の強化、ストレス緩和などがあります。睡眠には「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」があり、90分から120分のサイクルで繰り返します。「ノンレム睡眠」は深い眠りを指し、明け方に近づく수록浅く、短くなります。脳と身体のリフレッシュで、体温や呼吸数・脈拍などが下がります。「レム睡眠」は浅い眠りで、明け方に近づく수록長くなります。記憶や心の整理を行います。身体は休息状態にありますが、脳は覚醒しているため、夢を見ることが多いです。



### 睡眠不足の影響

日中の眠気や疲労感、注意力・判断力の低下から、仕事や生活におけるパフォーマンスが低下することはもちろんですが、事故や怪我に繋がる危険性もあります。また、肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病、認知症、脳卒中、心疾患、がん、うつ病など様々な病気の発症リスクに繋がることが分かっており、死亡リスクも高まると言われています。

### 不眠症とは

「①夜間の不眠が続き」「②日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する」状態です。不眠と日中の不調が週に3回以上あり、それが3か月以上続く場合は慢性不眠症の可能性があります。一般成人の30~40%が何らかの不眠症状を有していると言われ、60歳以上では半数以上で認められます。

睡眠障害は、不眠症の他に①過眠症(ナルコレプシーなど) ②睡眠時無呼吸症候群 ③睡眠時随伴症(夢遊病など) ④睡眠関連運動障害(むずむず脚症候群など) ⑤概日リズム睡眠・覚醒障害(体内時計の乱れで睡眠と覚醒が生活リズムと合わなくなる) ⑥その他(てんかん発作等によるもの)があります。



### 不眠の原因

- ・ストレス:交感神経が優位になりリラックスできない
- ・体の病気:呼吸器疾患・高血圧や心臓病(胸の苦しさ)
- ・環境:騒音や明るすぎる光、暑さや寒さ
- ・ニコチン:タバコに含まれており、覚醒作用がある
- ・不規則な生活:交代勤務や夜更かしなどで、体内時計が乱れる
- ・心の病気:うつ病・不安障害・統合失調症などの症状
- ・カフェイン:コーヒー、紅茶、エナジードリンクに含まれ覚醒作用がある
- ・薬の副作用:降圧剤、甲状腺製剤、抗がん剤など

### 不眠の分類



- 入眠障害**  
30分から1時間経っても寝付けない
- 早朝覚醒**  
早朝に目が覚める  
そのあと寝付けない
- 中途覚醒**  
夜中に何度も目が覚める
- 熟眠障害**  
睡眠時間は十分だが  
休息感がない

### ぐっすり寝るための8か条

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より、成人では6時間以上の睡眠を確保できるように努めることを推奨しています。高齢者は、加齢とともに必要な睡眠時間が少なくなります。無理に寝ようとせず、寝床にいる時間が8時間以上にならないようにしましょう。そして自分に合った睡眠時間で、睡眠休息感を高めていきましょう。眠れない時は、一度寝床から離れてリラックスタイムを作ることがおすすめです。

#### 1. 就寝前はリラックスする

- ・音楽、香り(アロマ)、軽い読書
- ・入浴(就寝1時間前40~41℃に約20分)

#### 2. 眠りを妨げるものは控える

- ・就寝前3~4時間のアルコールやカフェイン
- ・就寝前1時間の喫煙

#### 3. 就寝1時間前より照明を落とし、明るい光を避ける

- ・テレビ、ビデオ、パソコン、携帯電話、LED

#### 4. 午前0時までには床に就く

- ・深い睡眠をとるには遅寝は禁物

#### 5. 朝一定の時刻に起床する

- ・起床したら太陽の光を浴びる(休日の朝寝坊は2時間まで)

#### 6. 規則正しい食事(特に朝食が重要)

- ・就寝2時間前以降の食事は控える

#### 7. 規則的な運動

- ・夕食後(就寝3~4時間前)の軽い運動が最も効果的

#### 8. 仮眠をとる時は昼食後20~30分

- ・夕方以降の仮眠はかえって悪影響

### ぐっすり脳波検査

(人間ドック・健診オプション)

自宅でできる脳波計測で、データを解析し、睡眠を可視化する検査。

- 睡眠の質(高精度な睡眠グラフ)
- 脳のぐっすり度
- 総合評価・睡眠障害のリスク
- 睡眠改善アドバイス が分かります。

お問い合わせは涉外課まで！  
☎084-941-8210

不眠の症状が続き、日中の強い眠気、集中力の低下、気分の落ち込みなどがある場合は、背景に様々な病気が隠れている可能性があります。早めに専門医を受診し、適切な治療を受けましょう。治療には、上記のような非薬物療法と薬物療法があります。近年では、薬物療法としてオレキシン受容体拮抗薬が使われることが多く、依存性が低いことや、認知機能、日中への影響など副作用が低いことで知られています。

