

# 市民病院だより

## 不眠症

内科医師 菅 謙司

日本人の5人に1人は不眠を感じており、特に中年以降で多くなるとされています。

不眠症とは、「寝つきが悪い(入眠困難)、夜間何度も目が覚める(中途覚醒)、朝早く目が覚める(早朝覚醒)、眠りが浅く十分眠った感じがしない(熟眠障害)などの症状が続き、よく眠れないため日中の眠気、注意力の低下、疲れなど様々な体調不良が起こる状態」を指します。

以前は、不眠といえはすぐに眠剤を処方されることが多かったと思いますが、最近は、内服はできるだけ短期にとどめ、生活習慣の見直しを勧められることが多くなっています。どういふことに注意すればよいのでしょうか。

今回は、厚生労働省の研究班による「睡眠障害対処 12の指針」に沿ってお話ししたいと思います。

**1 睡眠時間は人それぞれです。日中、眠気で困らなければ十分と考えましょう**

一般的に言われている8時間にこだわらないことが大切です。また、年をとると必要な睡眠時間は短くなるとなっています。65歳では6時間程となっています。

**2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を心がけましょう**

就床前のカフェイン摂取や喫煙は避けるようにしましょう。ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニングなども有効です。

**3 眠たくなってから床に就くようにしましょう**

就床時刻にこだわりすぎないことが大切です。

**4 できるだけ同じ時刻に起きるようにしましょう**

就寝時間に関わらず、起きる時間はできるだけ同じ時間にするのがよいとされています。

**5 日の光の利用でよい睡眠を**

目が覚めたら日の光を浴びるようにしましょう。また、夜は明るすぎない照明を心掛けましょう。

※ただし、朝早く目が覚めてしまう人は、午後に日の光を浴びて体内時計を遅らせる方がよい場合もあります。

**6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣も大切です**

**7 昼寝をするなら、15時前の20〜30分以内で**

長い昼寝や夕方以降の昼寝はむしろ逆効果です。

**8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに**

眠れないときは、むしろ寝床から離れましょう。寝床で長く過ごすと熟睡感が減るとされています。

**9 睡眠中の激しいいき・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意です**

このような症状がある場合は睡眠時無呼吸症候群やレストレスレッグス症候群などの病気が隠れていることもあり注意が必要です。

**10 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に**

長時間眠っても日中の眠気で生活に支障がある場合は、専門医に相談を。

**11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと**

寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となるため控える必要があります。

**12 睡眠薬は医師の指示で正しく使用しましょう**

眠剤は正しく使えば安全です。急な断薬は不眠症状を悪化させます。医師と相談の上、減薬や眠剤の変更なども考えましょう。

不眠を感じる場合は、このような生活習慣に注意してみてください。

### お知らせ

小児科・産婦人科・自由診療の夕方診療を行っています。  
(毎週木曜日) 詳細は、市民病院ホームページや電話にてご確認ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>