

知っていますか? 「睡眠障害」



睡眠障害とは、「睡眠に何らかの問題がある状態」で、生活習慣病やメタボリックシンドローム、うつ病や不安障害などの様々な心身の不調につながり、生活の質の低下を招きます。睡眠障害の種類は多岐にわたるため、適切な診断を受けて治療を行うことが必要となります。

●睡眠障害の分類

睡眠障害は、欧米や日本の睡眠学会が協力して作成された「睡眠障害国際分類」によって分類されています。

＜睡眠障害の国際分類＞

(1)不眠症⇒睡眠障害の中で最も多い

(2)睡眠関連呼吸障害(睡眠時無呼吸症候群など)

睡眠中に呼吸が浅くなったり、停止することで、血液中の酸素濃度が低下し起きる。

(3)中枢性過眠症(ナルコレプシーなど)

睡眠不足がないにもかかわらず、日中に強い眠気が生じる。

(4)概日リズム睡眠障害(睡眠相後退症候群など)

体内時計を24時間周期にできず、生活に支障をきたす。



(5)睡眠時随伴症(睡眠時遊行症など)

睡眠時に起こるねまじ行動の総称です。

(6)睡眠関連運動障害(むずむず脚症候群など)

睡眠中に四肢の筋肉が収縮して弛緩する不随意運動が繰り返すため、中途覚醒が増加する。

(7)その他の睡眠障害

身体疾患や精神疾患に関連して生じる睡眠障害です。



●不眠症とは●

不眠症とは不眠の症状が1ヶ月以上続き、日中に様々な心身の不調をきたす病気です。成人の約30%以上が何らかの不眠症状を有し、6～10%が不眠症に罹患していると言われています。20～30歳代に始まり、中年以降で急激に増加し、40～50歳代でピークとなります。

＜不眠症の診断基準＞

不眠の症状

- ・入眠困難
- ・中途覚醒
- ・早期覚醒

+

日中の症状

- ・疲労感
- ・倦怠感
- ・集中力低下
- ・眠気
- ・気分の変動
- ・気力の低下



*寢床で過ごす時間
や環境は確保されている状態

＜睡眠障害国際分類＞

＜不眠の要因＞

(1)ストレスによるもの

眠れないかもしれないという慢性的な不安や緊張

(2)からだの病気

- ①慢性的な痛み、かゆみ、呼吸苦、頻尿等を生じる疾患
- ②睡眠に伴って呼吸異常や異常運動が出現する疾患

(3)うつ病などのこころの病気

(4)生活リズムの乱れ

- ①交代制勤務や時差
- ②睡眠や生活習慣の悪さ

(5)覚醒作用がある刺激物等

カフェインやニコチンなど

(6)環境

騒音や光、気温や湿度等



●不眠への対処方法

まず不眠の原因となっている要因を突き止めて取り除くことが大切です。それに加えて、自分に合った睡眠の工夫をすると効果的です。

＜生活習慣による不眠＞

(1)規則正しい食事をとる

①朝食を摂ろう

朝食を摂ることが習慣化されると、自然と朝食前から消化器官が動き始めて、朝の目覚めが良くなります。また、朝食で摂った栄養素が、夜には睡眠を促すホルモン(メラトニン)に変化するので、朝食を摂ることは良い眠りにつながります。

②就寝直前の食事は控える

就寝前に食べると、深部体温が上昇して体が覚醒し、消化器も活発に動くため睡眠が妨げられます。

(2)入浴はぬるめゆっくりと

40℃前後のお湯にゆっくり入ることで深部体温が下がり、睡眠の準備になります。また、リラックス効果もあります。

(3)適度な運動をする

ほど良い疲れを感じる程度の運動を心がけましょう。体温が上昇している夕方に行くと効果的です。

(4)喫煙・寝酒は要注意

タバコは交感神経の働きを活発にし、覚醒作用があります。また、寝酒は睡眠を浅くし、早朝覚醒につながるので注意が必要です。



＜生活のスケジュールによる不眠＞

(1)起床時間を一定にする

自然な眠気は、起床後14～16時間に生じるので、より良い入眠のためには日々の起床時間を一定にすることが大切です。

(2)太陽の光を浴びる

太陽光には体内時計をリセットする働きがあります。窓越しからの太陽の光で十分なので、起床時に浴びるようにしましょう。

(3)夜に明るい光を浴び過ぎない

夜に明るい光を浴びると、睡眠のためのホルモンの分泌が抑制されて入眠しづらくなるので注意しましょう。

(4)夜遅くのテレビ・パソコン・スマホに注意

ディスプレイ画面を長時間見たり、その部屋が明るいと、自律神経の興奮や睡眠に必要なホルモンの分泌減少が起こるので注意が必要です。



※ 参考：厚生労働省HP、日本睡眠学会HP、健康長寿ネットHP

福利課健康支援係
電話：011-231-4111(内線：35-380)