

第84回愛知学院大学モーニングセミナー

「不眠症とはどんな症状？」
～「春眠暁を覚えず」の時期なのに、
私はなぜ眠れない？～

名古屋大学医学部附属病院・精神科

講師 木村 宏之



2013年3月12日

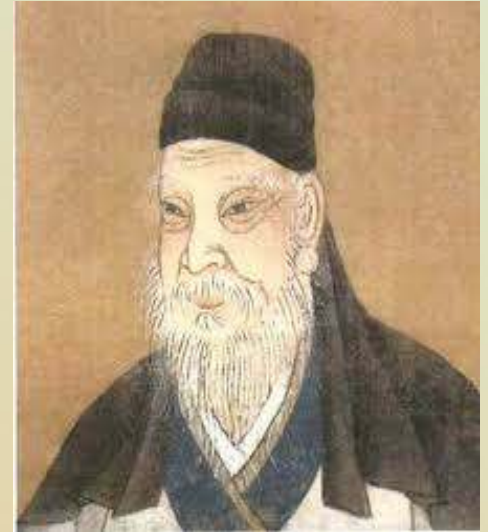
本日の内容

- **睡眠の基礎知識**
- **睡眠の3つの仕組み**
- **良質の睡眠を取るためのポイント**
- **精神安定剤について**



春眠暁を覚えず・・

- ◆ 春眠不覺曉 （春眠暁を覚えず）
- ◆ 處處聞啼鳥 （处处啼鳥を聞く）
- ◆ 夜来風雨聲 （夜来風雨の声）
- ◆ 花落知多少 （花落つること知んぬ多少ぞ）



< 孟浩然689-740 >

春の眠りは心地よく、つい寝過ごしてしまった。

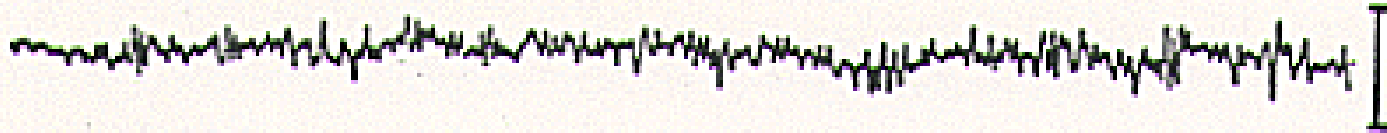
所々で鳥が鳴いており、本当に春だ。

そういえば、昨夜は、雨風がひどかった。

せっかくの花がどれほど落ちてしまったことか。

睡眠時の脳波

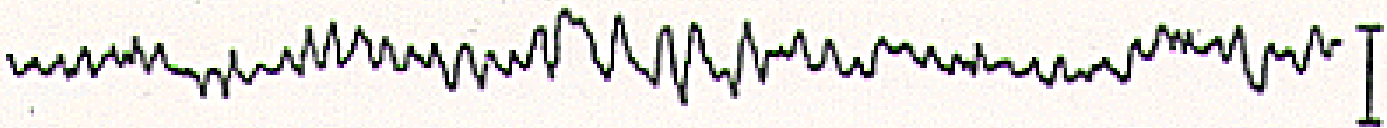
覚醒(興奮)



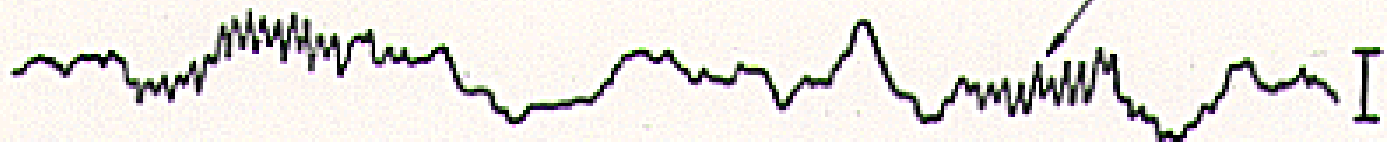
安静閉眼



まどろみ



軽い睡眠



深い睡眠



50 μ V

1秒

寝ている間にも睡眠の深さは変化する

各睡眠段階における睡眠の深さと脳波の特徴

● Non-REM睡眠

第1段階：浅眠期

α 波消失，低振幅脳波の出現

第2段階：軽睡眠期

紡錘波の出現

第3段階：中等睡眠期

高振幅の徐波が20～50%出現

第4段階：深睡眠期

高振幅の徐波が50%以上出現

脳の休息に重要

記憶
夢

徐波睡眠

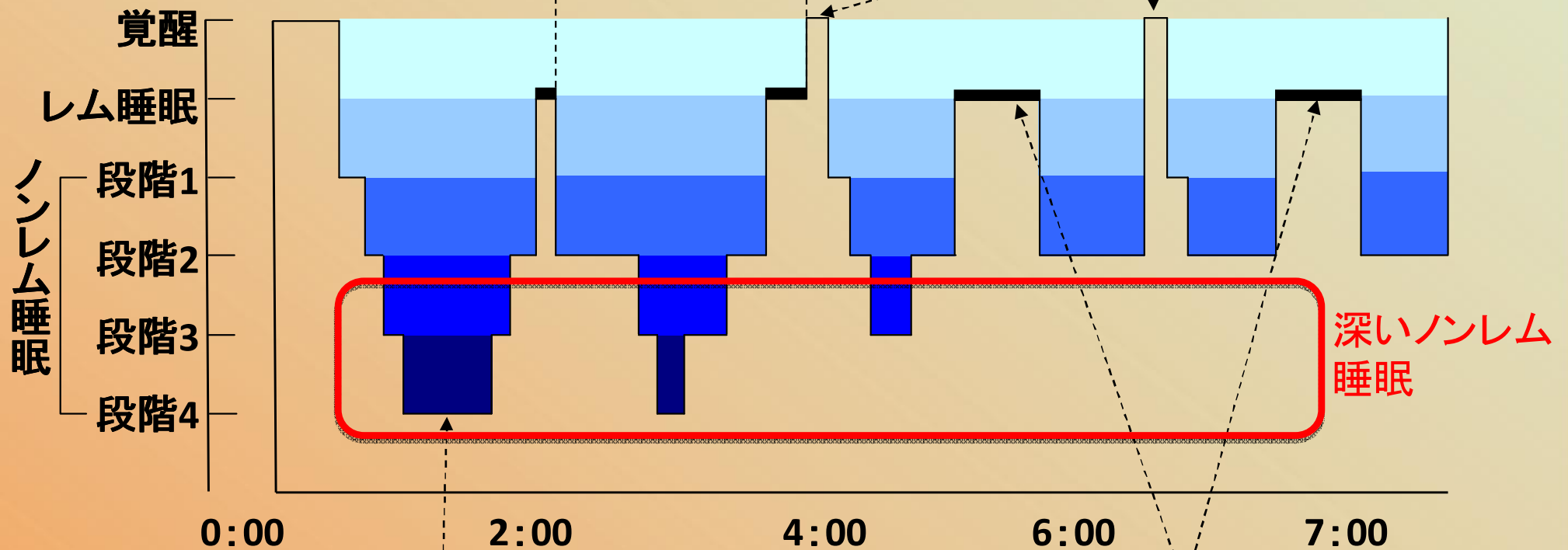
● REM睡眠

第1段階に似た脳波を示すが，急速な眼球運動や，顔面の痙攣様動作を示す特殊な睡眠期。大脳の活動は比較的活発な状態。体の筋肉は弛緩。

健康成人の睡眠パターン

レム睡眠とノンレム睡眠は、約90分周期で繰り返される

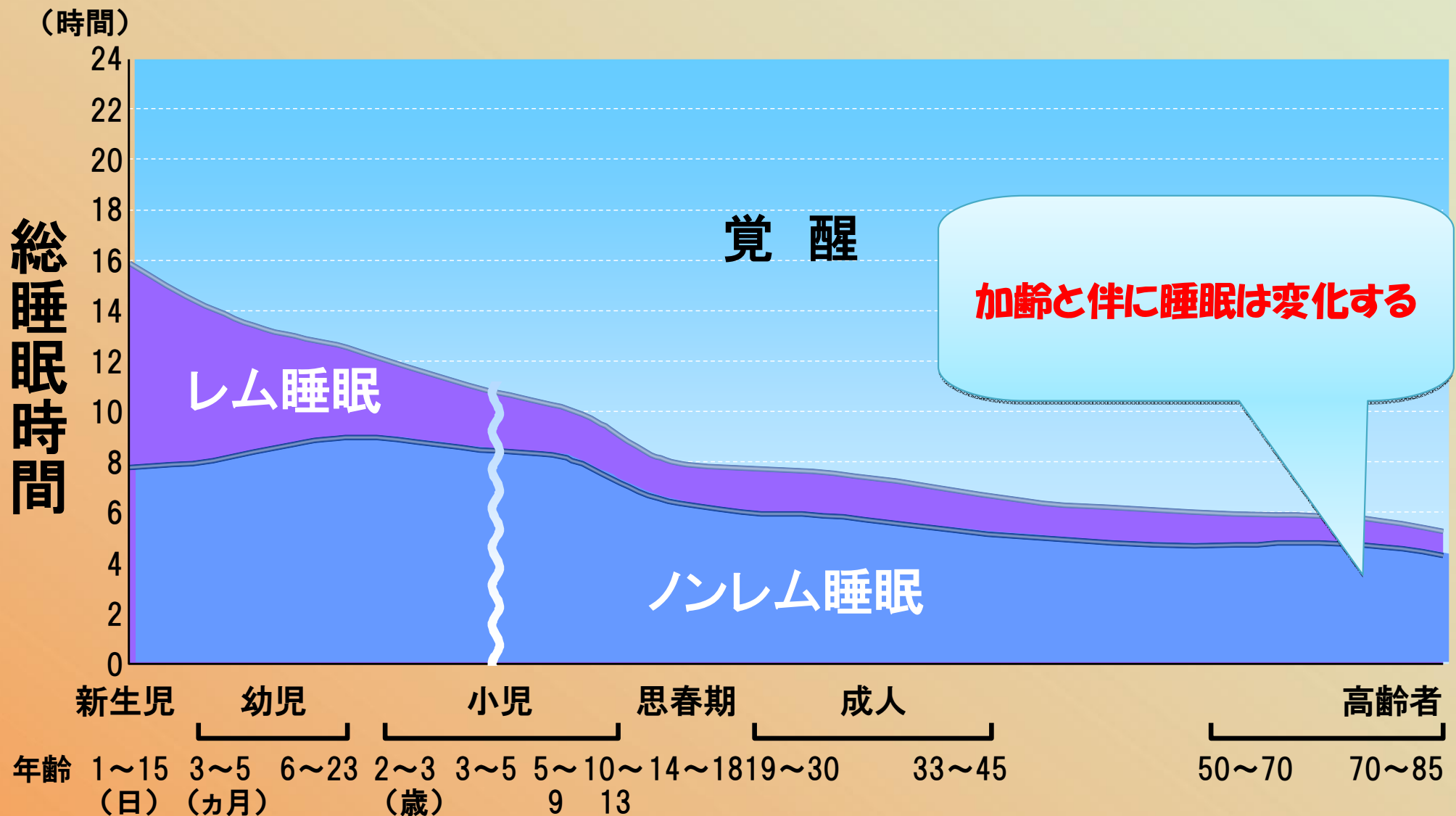
健康な人でも一晩で数回、短い覚醒が起こる



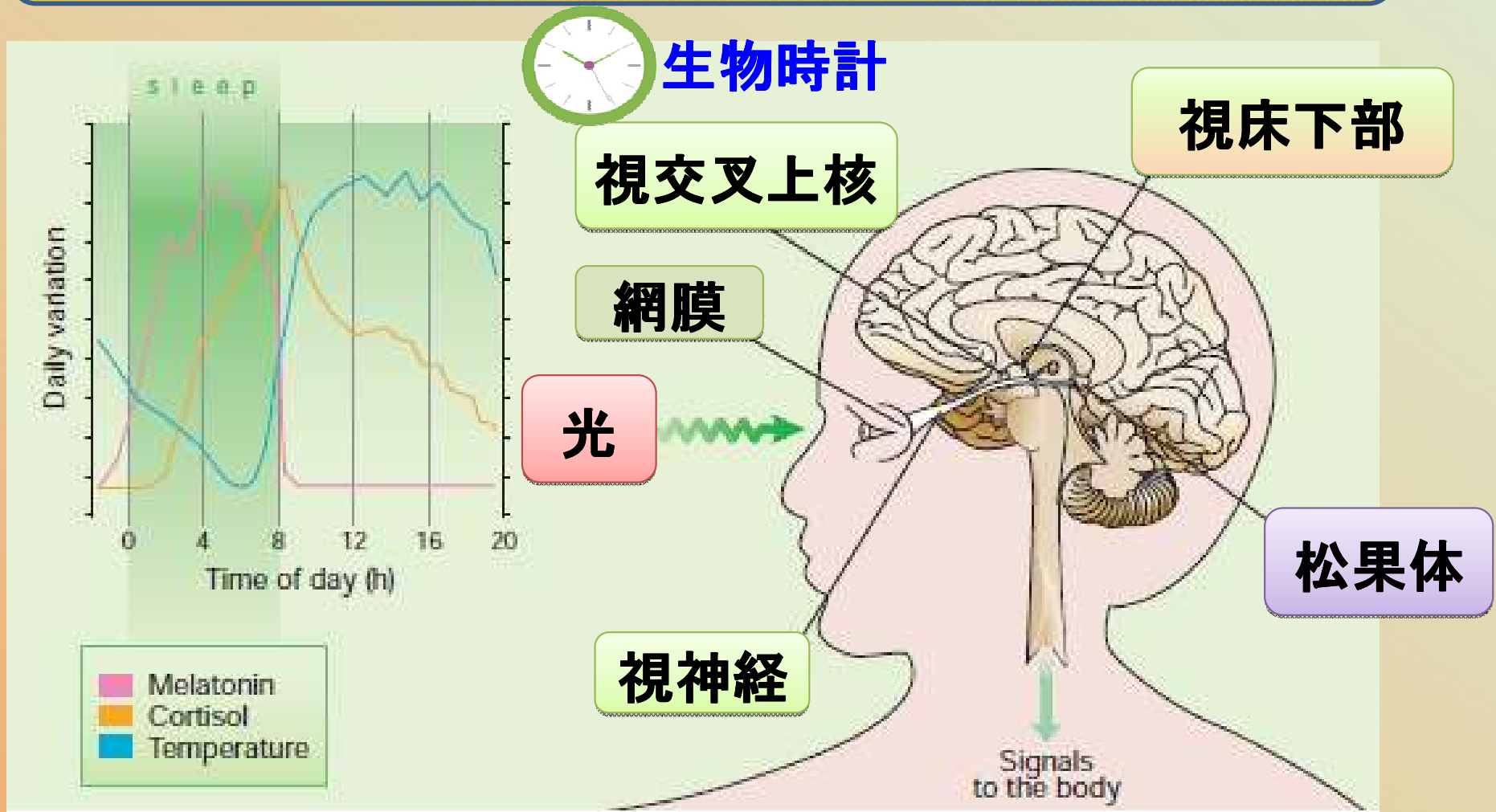
寝つくとすぐに、脳を休める深い眠りに入る

後半になると浅い眠りが多くなり、徐々に脳が活性化して目覚める

年齢と総睡眠時間の関係



光と生体リズム



- 光は生物時計に働いて、睡眠覚醒リズム、メラトニン、体温、ホルモンのリズムに影響する
- メラトニンが深部体温を下げ、眠いを促す
- 光以外にも、社会生活(仕事・学校)、食事、運動は生物時計に影響する

眠るための3つの仕組み：何故眠るのか？

体内時計による睡眠・覚醒リズム調節

- ★ 眠る時間(夜)だから眠る
- ★ 光などを利用して24時間にあわせている

疲労回復による調節：活動と休止

- ★ 疲れを取り戻すため眠る
- ★ 覚醒している時間(睡眠不足の程度)による

危険を察知することによる調節

- ★ (危険だと)不安が起こり、眠らない

⇒ **どれも破綻しても不眠**

日本人は眠っていない

(2006年 国際生活実態調査)

