

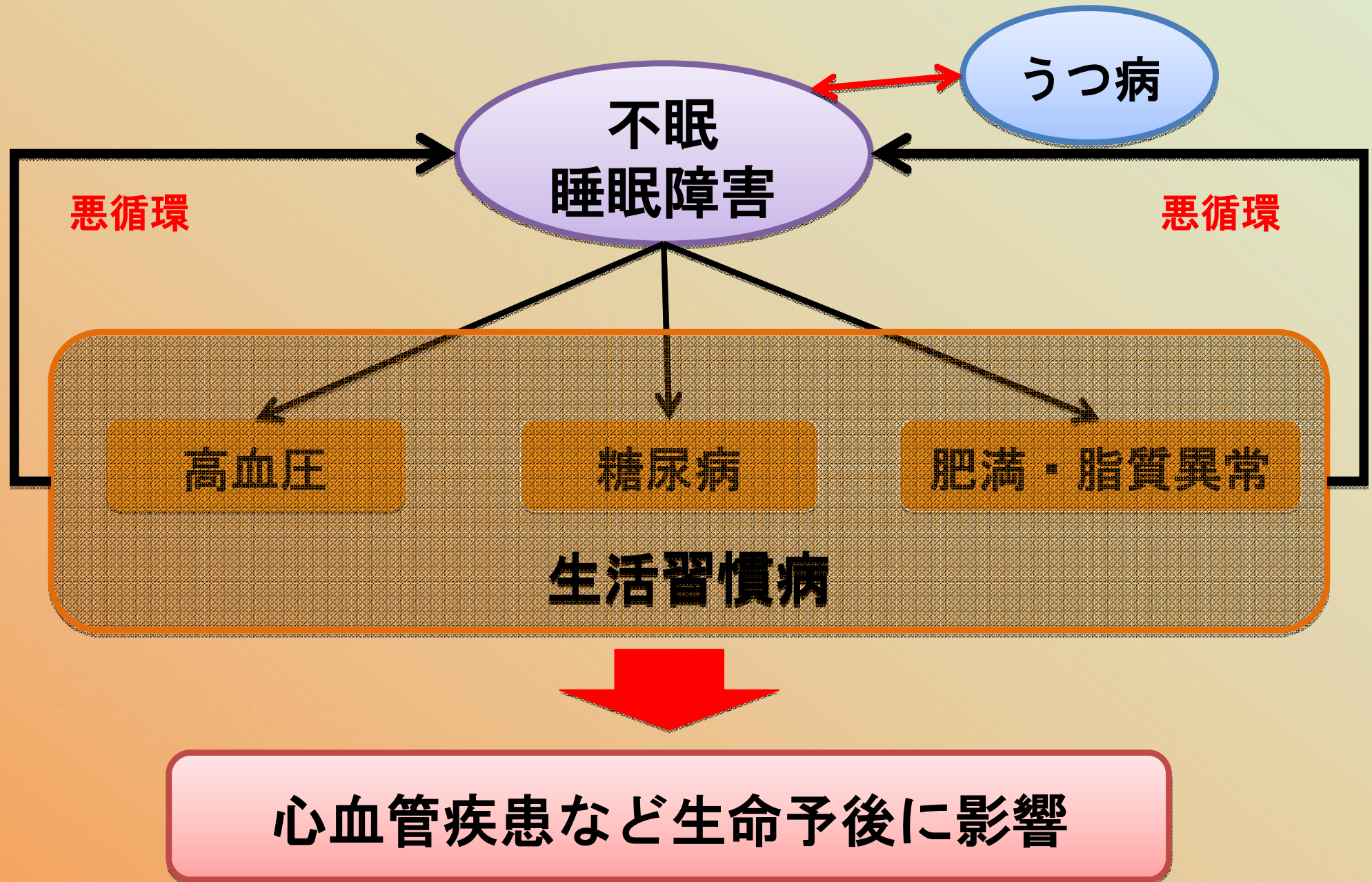
不眠症とは？

- ★少なくとも1ヶ月間続く睡眠の開始または維持の困難
- ★不眠や昼間の疲労感は、苦痛であり、社会的・職業的な障害を引き起こしている。
- ★その不眠は、身体疾患・特殊な睡眠障害・薬物によらない。
(アメリカ精神医学会による診断基準)

- 日本では21.4%に不眠症が認められる。
- 小児・青年期にはまれで、20歳代—30歳代に始まり、中年期以降で急増し、40歳代—50歳代でピークを迎える。
- 日本人の86.4%が5時間以上8時間未満の睡眠で、平均は6.6時間である(6-7時間が40%で最多)

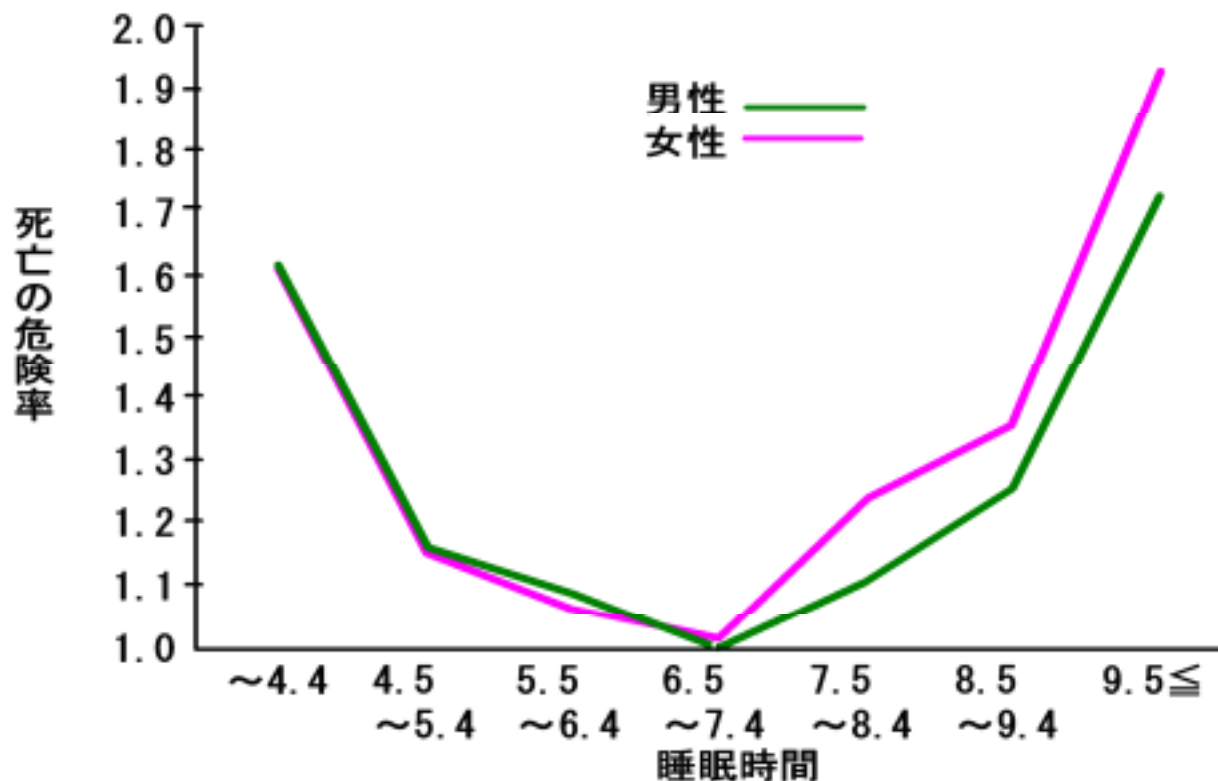


不眠・睡眠障害がもたらす疾患



睡眠時間は長過ぎても短過ぎても長寿につながらない

睡眠時間と死亡率 (JACC study)



(Tamakoshi A, et al. : SLEEP, 27 : 51, 2004)

- ◆ 生活習慣病を予防するための調査研究。約11万人(日本の45地区)を対象に1990年から10年間の追跡調査を施行した。
- ◆ 睡眠時間が7時間(6.5-7.4時間)の人が最も死亡率が低かった。
- ◆ 7時間の人と比較して、4時間未満の人は、約1.6倍の死亡率であり、10時間以上の人は、約1.8倍であった。

快適な睡眠をとるための心得

1. **睡眠時間にこだわらない。**
 - 睡眠の長さは人それぞれ、季節や年齢でも変化する
2. **眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない。**
 - 一生懸命眠ろうとすると、緊張して返って眠れません。
3. **同じ時刻に毎日起床する。**
 - 休日に遅くまで起きていたり、床で遅くまで過ごすと、次の日起きにくくなります。
4. **寝る前には刺激物を避けよう。**
 - 就床前4時間はカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避けよう。
5. **光を浴びて、良い睡眠をとろう。**
 - 光(午前)は体内時計を元気にします。日光は夜間のメラトニン分泌を促します。
6. **規則正しい三度の食事、規則的な運動習慣をもとう。**
 - 朝はしっかり、夜は軽めに。運動は熟眠感を増やす
7. **昼寝をするなら、15時前の30分以内。**
 - 夕方以降は夜の睡眠に影響
8. **いびき、足のぴくつき、むずむず、日中の強い眠気があれば専門医に相談する**

眠る前ではなく、日中の対応が重要

快眠の基礎となる「バランスの取れた食生活」

- **興奮を抑えるギャバ**: アミノ酸の一種
 - 玄米、醤油、味噌
- **催眠効果のあるトリプトファン**
 - 牛乳、小麦胚芽、大豆、ごま、かつお、チーズなど
- **ストレス耐性を高めるドコサヘキサエン酸(DHA)**
 - いわしやまぐろなど、青背の魚
- **催眠効果のある硫化アリル**
 - タマネギ、ネギ類、ニラ、ニンニクなど
- **ストレス解消効果のあるカルシウム**
 - 小魚、海草、アーモンド、牛乳など
- **精神安定に効果のあるビタミンB群**
 - 魚介類, レバー, 豆類, など

効果的な生活習慣①

★ 適度な運動

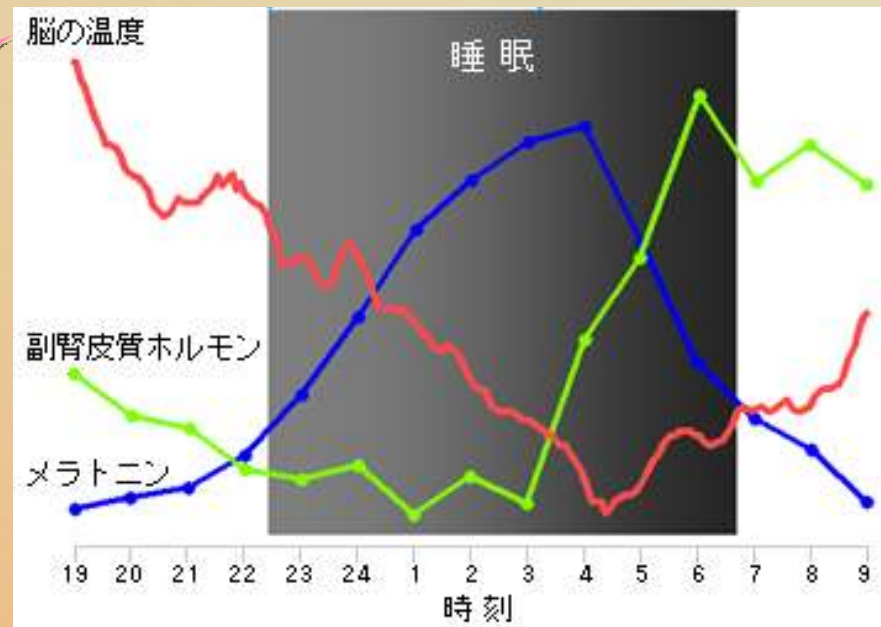
- 30分程度の散歩, 体操など
- 習慣的な運動は熟眠を促す
- 夕方(17時頃)の運動が推奨されている



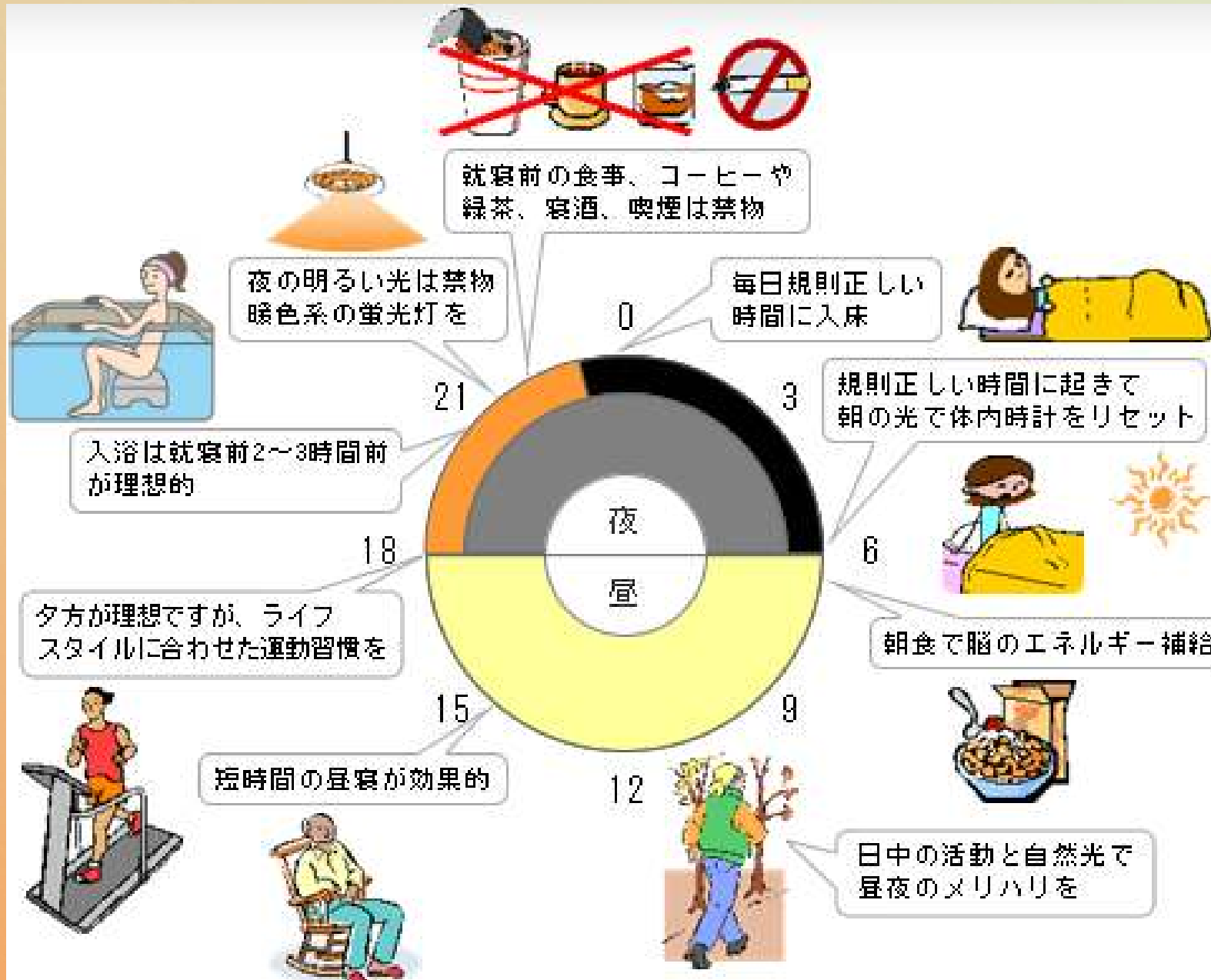
★ 入浴

- 40°Cくらいのぬるめのお湯に, 30分程度
- 就寝の2時間前
- 半身浴がよい

運動と入浴は就寝前に一過性に深部体温を上げる効果がある



効果的な生活習慣②



光について

- 高照度光療法：2500Lux以上の光を30分～2時間程度照射する
- 晴天の室外：100,000Lux
- 晴天時の日陰：10,000Lux
- 曇りの室外：5,000Lux
- 商業施設（百貨店・パチンコ店）：
1,000～2,000Lux
- 晴天日入1時間前：1,000Lux
- 室内（南窓～1m）：3,000Lux
- 室内（外光なし）：100～500Lux
- 月明かり：0.1Lux
- 最近では、ディスプレイから発する青色光がリズムに影響するとの報告も

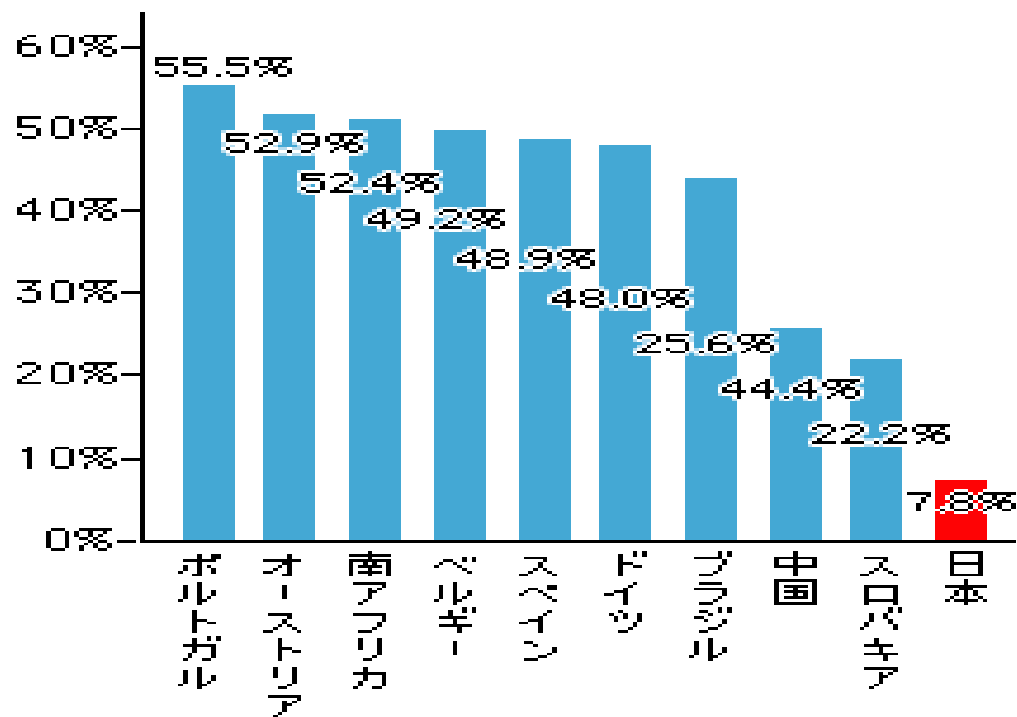


直接見る必要は無い

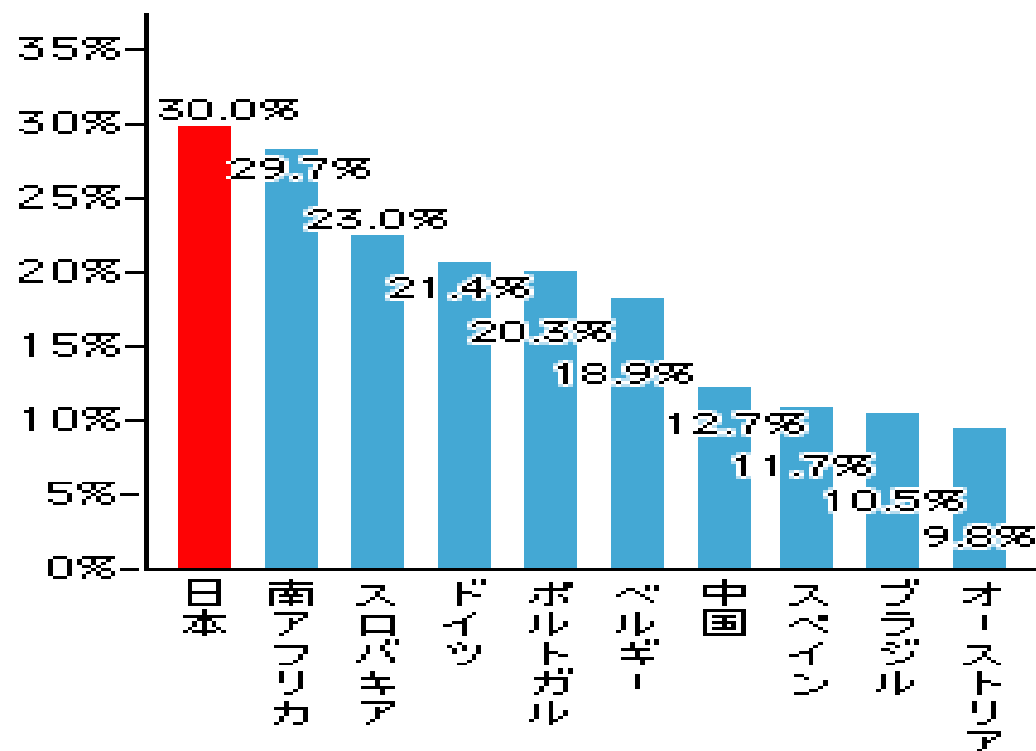
不眠解消の対処法：国際比較

寝酒が対処法とされることは少なくない

【医師に受診】



【アルコールを飲む】



アルコール飲用による睡眠

寝酒は途中で起きる原因となる

- アルコール飲用による睡眠では、飲み始めは入眠効果が期待できるものの、比較的浅い睡眠しか得られず、多飲や連用により喉が渇いたりトイレに行きたくなり、「中途覚醒」が多くなる。また、連用により効果が減弱するため、増量したり依存性が発現することもある。
眠る目的のアルコールは止めるべきとされている。
- アルコールと睡眠薬の併用は、作用が増強し、副作用、特に健忘などが発現しやすくなる。アルコールと睡眠薬の併用は絶対に避けるべきである。

| | 寝つき | 睡眠中 | 睡眠の深さ | 効果の減弱 | 依存性 |
|--------|---------|----------------|----------------------|----------------|-------------------|
| お酒 | 良い場合が多い | 途中で目が覚めることが多い | 比較的浅いことが多い | 弱くなり量が増えることもある | それなしでは眠れなくなることもある |
| 最近の睡眠薬 | 良い場合が多い | 途中で目が覚めることが少ない | 深い睡眠を得ることを目標に改良されている | 少ない | 少ない |