

# 睡眠障害

## 影響 春に多い

## 生活環境の変化が

特集1

進学や就職、転勤などで、春は生活環境が大きく変わる人が多くなります。その影響を受けやすいのが睡眠です。生活環境の変化がストレスになれば不眠症状として現れたり、新しい生活時間のパターンになじめないと睡眠のリズムが狂ったりします。不健康な睡眠状態は日々の生活に支障を来し、それが長期間続くと生活習慣病やうつ病を招きやすくなるため、早く対処することが大切です。春に多くなる睡眠障害とその対策を紹介します。

監修



青山・表参道睡眠ストレスクリニック 院長

中村 真樹 先生  
(なかむら・まさき)

●略歴

1997年、東北大学医学部卒業。同大医学部精神科に入局後、2003年に同大学院医学系研究科精神神経学分野博士課程修了。同年、古川市立病院（現・大崎市民病院）メンタルケアセンター科長、2004年から、東北大学病院精神科外来医長として診療にあたる。2008年、睡眠総合ケアクリニック代々木に勤務、2012年、同院長に就任。2017年に青山・表参道睡眠ストレスクリニックを開院。東京医科大学睡眠学講座の客員講師を兼任。日本睡眠学会専門医・評議員、日本精神神経学会専門医・指導医。

### 不眠症状とは入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒の3つ

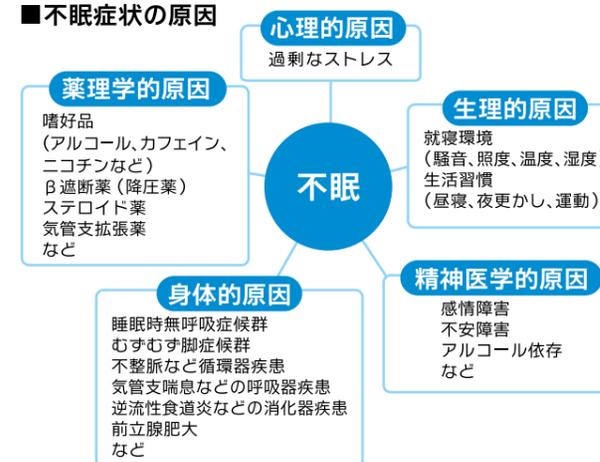
睡眠に問題がある病気を睡眠障害といます。多くの種類がありますが、最も多いのは**不眠障害**です。以前は不眠症と呼ばれていたもので、夜の不眠症状に加え、その不眠の影響で日中にも何らかの症状がみられる場合に、不眠障害と診断されます。

不眠症状には、すんなり寝付けない**入眠障害**、夜中に何度も目が覚める**中途覚醒**、早く目が覚めてその後眠れない

**早朝覚醒**の3種類があります。以前はぐっすり眠れない熟眠障害も入っていましたが、「熟眠」の基準が明確でないため、現在は除外されています。不眠障害と不眠症状は混同されやすいのですが、前者は病名、後者は症状の総称です。不眠障害に至らなくても、不眠症状で困った経験は多くの人が持っているのではないのでしょうか。

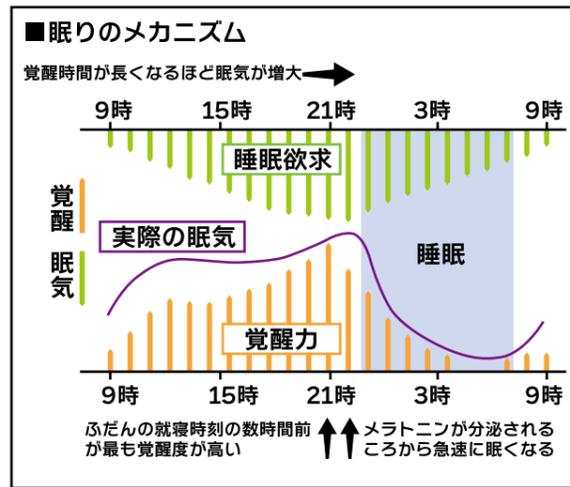
不眠症状の原因は心理的、生理的、精神医学的、身体的、薬理学的の5つに大きく分けられます（下図）。そのなかの1つである心理的原因とは、具

#### ■不眠症状の原因



### 睡眠と覚醒のリズムは体内時計がつかさどる

私たちは毎日同じところに眠くなり、7〜8時間ほどで自然に目が覚めます。このようなリズムは、疲労による睡眠欲求と、体内時計に指示された覚醒力のバランスでつくられます（左図）。



体内時計を動かすのは、脳の松果体

から分泌されるメラトニンというホルモンです。メラトニンには眠りを誘う作用があり、就寝時間の1〜2時間前に分泌が始まって急速に眠くなります。分泌量は7〜8時間後に急速に減り、代わって覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンが分泌されます。メラトニンは明るい光の下では分泌が停止します。これ以外にもさまざまな生体機能が協調しながら、睡眠と覚醒のリズムをつくっているのです。

経、夜間は副交感神経の働きが活発になります。しかし過剰なストレス下では夜になっても交感神経の働きが強いまま、心身は興奮した状態、緊張した状態が続きます。この状態では、生体を覚醒させる副腎皮質ホルモンやアドレナリン、ノルアドレナリンなどの分泌が増え、鎮静させるセロトニンは減ってしまいます。そのため、寝つきが悪くなったり、寝ても途中で目が覚めたりします。

### 不眠症状+日中症状は不眠障害のサイン

そこに過剰なストレスが加わると、自律神経のバランスが崩れます。自律神経は、体を活動モードにする交感神経と、リラックスモードにする副交感神経で構成されており、日中は交感神

変化が過剰なストレスになった場合、

#### チェックリスト あなたの不眠は治療が必要？

不眠症状が1つ以上あり、かつ日中症状も1つ以上ある状態が週3日以上あるなら、不眠障害（3か月以上継続しているなら慢性不眠障害）の疑いがあります。睡眠に詳しい医療機関を早めに受診しましょう。

##### ■不眠症状

- 入眠障害／寝付くまでに30分以上かかるようになった
- 中途覚醒／一晩に2回以上、目覚める
- 早朝覚醒／以前に起きていた時間より2時間以上早く目覚めるようになった

##### ■日中症状

- 疲労または倦怠感
- 注意力、集中力、記憶力の低下
- 社会生活や家庭生活、就業生活に支障がある、または学業低下
- 気分がすぐれない、イライラしやすい
- 日中に眠くなる
- 行動に衝動性や攻撃性が増した
- やる気、気力、自発性の低下
- 過失や事故を起こしやすくなった
- 眠りについて心配したり悩んだりすることが増えた

# 睡眠時間にこだわらず、規則的な生活で快眠を

不眠症状が現れることはしばしばあります。それに加え、日中の眠気をはじめ疲労感や集中力の低下などで通常の生活に支障がある場合は不眠障害が疑われます。厳密には、このような日が週3日以上あり、その期間が3か月未満であれば短期不眠障害、3か月以上続いていけば慢性不眠障害と診断されます。

前ページに不眠障害の診断の目安となる症状を挙げました。あなたを困らせている不眠が病気として治療を要する状態なのか、チェックしてみましょう。不眠障害が疑われれば、睡眠に詳しい医療機関を早めに受診することをおすすめします。

なぜなら、睡眠不足が続くと心身の健康にさまざまな悪影響を及ぼすからです。慢性的な日中の眠気などの日中症状はさらに悪化し、日常生活での支障が大きくなります。また、不眠がある人は、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やうつ病になりやすいことがわかっています。

さらに、不眠そのものがストレスとに眠れず、朝起きられないというケースです。このように、社会生活上、望ましい時間に寝付けないと同時に望ましい時間に起きられない状態を**睡眠・覚醒相後退症候群**といいます。体内時計の乱れによって起こる**概日リズム睡眠障害**には、時差ぼけを含めいろいろなタイプがありますが、この症候群もその一つです。いったん寝付いたら6〜8時間、連続して眠れる点が不眠障害と異なります。

睡眠・覚醒相後退症候群であれば、自然な眠りに誘う薬を服用しながら、睡眠状態や日中の生活および服薬状況

## 寝だめで睡眠不足を補うなら

睡眠不足は眠ることではしか補えません。平日に十分な睡眠がとれない人は、週末に寝だめしてもいいでしょう。

その際のポイントは、不足を補い、かつリズムは乱さないこと。そのためには、ミッドポイント（就寝時刻と起床時刻の真ん中の時刻）を2時間以上ずらさないことが重要です。たとえば、ふだん0時に寝て7時に起きる人のミッドポイントは3時半になります。ふだんより2時間多く寝たいとき、できればミッドポイントはそのまま前後に1時間ずつ加えて、23〜8時を睡眠時間にしましょう。こうするとリズムが乱れにくくなります。



なり、それによってますます緊張状態が続いて眠れなくなるといふ悪循環に陥ります。

不眠症状が出た初期の段階で適切な治療を受ければ、多くの場合、比較的速度やかに改善しますが、長く続いた後では治療に時間がかかるケースも少なくありません。

治療では、まずしっかり睡眠をとってもらうために、必要最小限の睡眠薬を使い、経過をみながら減らしていきます。睡眠薬を使うとやめられなくなるのではと心配する人もいますが、患者さんの症状に応じて処方されるため、医師の指示通りに服用する限り問題はありません。

このような薬物療法を行っても改善などを記録する睡眠日誌をつけ、規則正しい生活を送ることで、通常は1〜2か月で改善します。

## よい睡眠の条件は量、質、タイミング

よい睡眠とは、量、質、タイミングがすべてよいものをいいます。このうち量とタイミングは自分である程度コントロールできます。

量については、一般に成人の睡眠時間は1日7時間を基準にプラスマイナス1時間ぐらいがよいとされています。しかし、必要な睡眠時間は個人差が大きいものです。日中の活動が快適であ

しない場合は、不眠に特化した認知行動療法が行われることもあります。

## 体内時計の乱れが原因 睡眠・覚醒相後退症候群

生活時間帯がそれまでと変わったとき、新しい生活パターンについていけず、適切な時間に眠れなくなることがあります。生活環境の変化は春に限ったことではありませんが、受験から解放された人や新社会人、転勤した人など、新生活を始める人が多い春によくみられる症状です。

典型的なのは、それまで夜更かしと朝寝坊の生活だった学生が、就職して朝早く起きなければならなくなり、早起きするために夜早く寝ようとするのせん。

タイミングは、自然な眠りに導かれる生活習慣をつくることでよくなります。基本は規則正しい生活です。食事は1日3回、規則正しくとり、ウォーキングなど軽く汗ばむ程度の有酸素運動を就寝3〜4時間前までに行いましょう。時間帯別の過ごし方、睡眠環境などは左に「快眠のためのセルフケア」としてまとめました。

睡眠は今日と明日をつなぐ充電の時間です。心身の疲れを取って翌日の活動に備えましょう。

### ■快眠のためのセルフケア

#### 朝は体内時計をリセット

- ・毎朝同じ時刻に起きて日光を浴びる
- ・朝食をとる



#### 日中は夜に影響しない眠気対策を

- ・昼寝は座った状態で15時までに30分未満で



#### 寝る前はリラックスが大事

- ・カフェイン(コーヒー、紅茶、緑茶など)は就寝の4時間前までにとる
- ・刺激物を控える



- ・入浴は就寝1〜2時間前に38〜40度の湯温で
- ・就寝1時間前から部屋の照明をやや暗い暖色系にする
- ・ストレッチをする
- ・寝酒をしない
- ・床に就くのは眠くなってからにする



#### 睡眠環境をととのえる

- ・湿度は50〜60%、室温は冬16度、夏26度が目安
- ・音が気になるときは耳栓をする
- ・(好みなら)ラベンダーなど鎮静作用のある香りを利用する

