

不眠症について

不眠症とは、入眠障害などの不眠症状が1カ月以上続き、精神や身体の不調、生活の質の低下を認めた状態です。様々な原因がありますが、大事なことは、原因の検索・軽減や、睡眠環境・生活環境の改善で、安易に睡眠薬に頼らないようにする必要があります。

不眠症状とは

- ① 入眠障害：なかなか眠れない。それを苦痛に感じる。最も多い。
- ② 中途覚醒：夜中に何度も目が覚めて、その後眠れない。
- ③ 早朝覚醒：朝早く目が覚めて、その後眠れない。
- ④ 熟眠障害：睡眠時間は十分なのに眠った感じが得られない。

大事なこと

- ✓ 規則正しい3度の食事、規則的な運動、毎日同じ起床時間を心がける。
- ✓ 入眠前は刺激物をさげ、自分なりのリラクゼーション法を行い、寝室は暗くする。
- ✓ 睡眠時間にこだわらない。日中の眠気に困らなければ大丈夫。
- ✓ 昼寝は短く20-30分。夜の眠りが浅いときは遅寝、早起きを積極的に行ってみる。
- ✓ 激しいびきや足のむずむずする感じがある場合は医療機関に相談を。
- ✓ 眠れない身体的要因、精神的要因、内服薬の要因などがある。医療機関に相談を。
- ✓ 睡眠薬は医師の指示で正しく使う範囲であれば安全。

- ・生活習慣病とも考えられ、高血圧、糖尿病、肥満症やうつ病の危険因子になる。
- ・日本では約20%に睡眠障害があるといわれている（年齢とともに増加する）。

不眠症の原因

外的要因：寝室の温度、湿度、明るさ、音 など。

身体的要因：身体症状（痛み、かゆみ、咳、頻尿 など）。

精神的要因：ストレス、心配事 など。

生活リズム：夜更かし、昼夜逆転、育児、勤務状態 など。

その他：アルコール、ステロイド剤の内服 など。

不眠症の治療

① 睡眠衛生指導：運動療法、睡眠環境の改善、食事・お酒などの改善、その他の生活環境の改善。

② 薬物療法：不眠症の分類を理解し、なるべく1剤を使用する。

入眠障害：超短時間作用型の睡眠薬を使用する。

中途覚醒：ベルソムラ®、デエビゴ® などを使用する。

早朝覚醒：ベルソムラ® などを使用する。

熟眠障害：不安が強い場合などにおこる。トラゾドン®の使用も考慮する。

※ ベンゾジアゼピン系薬剤は強力な入眠作用があるが、依存、翌日の傾眠、転倒、認知機能低下などの症状をきたす。そのため、上記処方増量、他剤変更でも効果がない場合にのみ使用を考慮する。