

# ハロー通信



NO. 14  
2006. 5月

睡眠は体や脳を休めたり、記憶の固定をしてくれたりと、私達の生命を維持するうえでは必要不可欠なものです。しかし最近では生活リズムの乱れや、さまざまなストレスにより、不眠に悩まされる人が増えています。不眠を解決する基本は、原因をさぐり取り除くことです。今回は「不眠」をテーマとしてメカニズムや対策をご紹介します。

## <睡眠のメカニズム>

睡眠には浅い眠りのレム睡眠（体は休んでるが脳が起きている状態）と、深い眠りのノンレム睡眠（脳が眠っている状態）があります。まず眠りにつくと、深い眠りのノンレム睡眠があらわれ、次に浅い眠りのレム睡眠へと移行します。これらの性質の違った2種類の睡眠が、約90分周期で1日に4～5回繰り返されています。

## <不眠には>

### ：入眠障害

布団に入っても寝付くまでに、30～60分以上かかる状態です。不眠の中ではもっとも訴えが多く、周囲の騒音、体のかゆみや痛み、不安や緊張などの原因が考えられます。

### ：中途覚醒

夜中に何度も目が覚め、それ以降寝つけない状態です。夜間頻尿、ストレス、飲酒などが原因となります。

### ：熟睡障害

睡眠時間は十分だが、朝起きたときにぐっすり眠った感じがしない状態です。ストレスなどが原因となります。

### ：早朝覚醒

朝早く目が覚めてしまい、まだ眠りたくても眠れないか、眠りが浅い状態です。加齢と共に増えてくる。

不眠の4つのタイプ



## <ストレスの影響>

ストレスを受けることで、脳が緊張状態になり睡眠に影響を及ぼします。具体的には睡眠のリズムが乱れ、深い眠りであるノンレム睡眠が減り、浅い眠りであるレム睡眠が増えます。このことで、寝つきにくだけではなく、深い眠りが少ないために、熟睡感の喪失や、中途覚醒が起きます。また、ストレスがなくなったあとも、「眠れないのでは？」という不安から、慢性的な不眠になってしまうことがあります。場合によっては、うつ病などの病気が隠れており、原因をきちんと調べ対処する必要があります。



## : 改善のポイント

- ・ 昼間、積極的に太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され生活リズムが整い、寝るときに睡眠物質であるメラトニンが分泌されやすくなります。
- ・ 寝る前には、コーヒーや日本茶、紅茶を飲むのを出来る限り避けましょう。カフェインが含まれているため、目がさえ眠れなかったり、利尿作用により夜中にトイレに行きたくなったりします。
- ・ 眠くなってから床につきましょう。無理に寝ようとすることで、そのことがストレスとなり眠れなくなることがあります。



## <加齢に伴う不眠>

高齢になると、床についてから実際に寝るまでの時間が長くなります。また深い睡眠であるノンレム睡眠の中にも種類があり、高齢になると深いノンレム睡眠が減り、浅いノンレム睡眠が増えます。このことで、途中で目が覚めることが多くなります。また、日中の活動量が減るので、疲労回復に必要な睡眠時間も少なくなります。これらの現症は、個人差はあるものの、誰でも加齢と共に現れてきます。

## : 改善ポイント

- ・ 昼間に積極的に活動して、適度な疲労感を得ましょう。
- ・ 前立腺肥大症に伴う夜間頻尿、腰などの痛み、皮膚のかゆみなどに伴う不眠では、その原因疾患のしっかりした治療に取り組むことが重要です。

## <寝酒は??>

アルコールは不安を抑えたり精神の緊張をほぐす作用があるので、たまに飲酒するのであれば寝入りをよくするには効果的な部分もあります。しかし、常用したり大量に飲んでしまうのは逆効果です。アルコールは夜間前半の睡眠を増加させますが、その作用が長続きしないために夜中や早朝に目が覚めやすくなり、かえって睡眠が不安定になってしまいます。アルコールは耐性が生じやすく、だんだん量を増やさないと寝れなくなってしまい、アルコール依存症や甘草などの臓器障害を起こす危険もあります。毎日寝酒をすることよりも、睡眠薬のほうがはるかに効果的で安全です。

## \* 最後に \*

睡眠薬を服用されている患者様から「ボケませんか？」という質問を受けます。睡眠薬が翌朝まで残り、ボーンとしてしまうことがあるかもしれませんが、頭がボケることとは全く別のことです。眠れないけれど我慢している方や、睡眠薬についてもっとくわしくお知りになりたい方は、この機会に一度薬剤師にご相談下さい。

### 編集後記 ～紫外線対策～

4月から5月にかけて日差しが日に日に強くなって、紫外線の量が増えてくる時期ですが、みなさん紫外線対策はちゃんとしていますか？ お出かけするときは、肌が隠れるような長袖の服を着て、帽子をかぶり、出ている部分には日焼け止めクリームを塗りましょう。

また、5月は春から夏への季節の変わり目にあたり、疲れが出たり病気になりやすい時期です。趣味や気分転換で適度にストレスを発散しましょう。

編集 亀井（若水）