まめにおしえましょや！

“おなご先生（しえんしえ）”の独り言in診察室

〈63〉

“不眠症、リラックスしてぐっすり眠りましょや”の巻

りびえ～るの読者の皆さん、まめにしておられますかいね。ぬくい秋でしたが、12月が近づくとさすがに朝晩冷えるようになり、布団が恋しくなーました。私はなんぼでも寝れますが、寝れんで困っとー人が案外多いようですね。そこで今回は“不眠症、リラックスしてぐっすり眠りましょや”の巻。

◇　◇　◇

不眠症とは何でしょう？大きく分けて4タイプあります。

〔入眠障害〕床に就いても30分～1時間以上入眠できず、苦痛に感じられる。

〔中途覚醒〕睡眠の途中で何回も目が覚めてしまう。

〔早朝覚醒〕朝早く目が覚めてしまい、それ以降眠れない。

〔熟眠障害〕睡眠時間の割りに熟睡感がない。

このような症状が1週間のうち半分以上続く場合を不眠症といい、心身が不快に感じられることを指します。睡眠不足とは違います。睡眠不足は眠れるが、床にいる時間が短くて睡眠が不足することを指します。

昼間眠たくて仕方がないという若者の場合は、たいていが睡眠不足。若者に多い“宵っ張りの朝寝坊”タイプは、ある一定の時刻にならないと眠れず、いったん寝付くと目が覚めにくい。これは“生活リズム（体内時計）”の乱れが原因と考えられます。若い人は1日が25時間くらい、高齢になるに従ってだんだんと短くなり23時間くらいになります。脳の視床下部に“体内時計”をつかさどる所があって、たとえ25時間であっても朝光を浴びると身体は24時間にリセットされます。

必ず朝起きたらすぐカーテンなどを開けて光を身体に浴びて目に入れましょう。その14～16時間後、脳内で体温を低下させたり、眠りを誘う“メラトニン”というホルモンが作られ始めます。そしてその2時間後にメラトニンの量が最高潮に達して眠りに就けるようになります。この過程をスムーズに行えるようにするためには、やはり時間を決めて朝きちんと光を浴びましょう。光を浴びる時間が遅れるほど体内時計のリセットが遅れて眠くなる時間も遅れてしまいます。

仕事などで帰宅するのが遅く、床に就くまで1時間半以上時間の余裕がない方はなかなか寝付けない場合が多いもの。これは“緊張”が原因の不眠と考えられます。どうすればよいかといえば、とにかく寝る前に仕事と無関係のリラックスタイムを設けることです。入浴もその一つ。床に就く30～60分前に40度程度のぬるめのお湯にゆっくりつかってください。刺激を避けることも大切で、食後にコーヒー、煎茶などカフェイン入りの飲み物を取ったり、喫煙もよくありません。

そこで問題。

Q・カフェインの作用は何時間くらい続くのでしょうか？

①1時間②5時間③10時間

結構持続するものですね。

また、早く床に就いたもののなかなか寝付けない、かえって目がさえる方も多いのでは？　こちらは精神的ストレスや心配事、悩み事で眠れない方ですね。その場合は、無理に眠ろうとせず眠くなってから床に就きましょう。眠れない時は、思い切って床を離れて軽い読書、音楽を聞くなど自分に合ったリラックス法を行ってください。

次は何回も目が覚める“中途覚醒”。中高年の方の場合は仕事の重責を負い、時間に縛られて運動量が減ることなどが原因といわれています。また加齢に伴って眠りそのものも浅くなっています。

“睡眠時無呼吸症候群”や“むずむず症候群”“周期性四肢運動障害”“前立腺肥大症”“神経因性膀胱”なども原因となります。薬ではステロイド、高血圧の薬、インターフェロンなどが原因の場合もあります。

“早朝覚醒”は加齢とともに体内時計の周期が短くなってしまうことやうつ病などが原因といわれています。

これらはどう対処すればよいのでしょう？　中途覚醒の場合は①床に就く時間を6～7時間をめどに短くして、早寝早起きの習慣を身に付けましょう②毎日続けられる運動習慣を付けましょう③病気の場合は主治医に相談しましょう。

また、早朝覚醒の場合は①体内時計が進んでいると考えられます。朝起きてすぐに太陽の光を浴びないようにします②夜はリラックスする方法を自分なりに見つけ、就寝時間を少し遅く設定しましょう③うつ病が疑われる場合は早く受診しましょう。

それでもうまくいかないという方はいわゆる安定剤＝眠剤を使ってみるのも一つの方法です。今ごろは筋弛緩作用もなく、依存性のないものも発売されています。

答え　②5時間

（いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子＝松江市東忌部町）