

睡眠障害について

令和元年11月度
衛生委員会資料
産業医 西川菜摘



睡眠障害とは？

睡眠障害は、様々な病気の総称であり、睡眠に何らかの問題がある状態をいいます。

つの種類



不眠

日中の過剰な眠気

睡眠中に起こる異常行動や
異常知覚・異常運動

睡眠・覚醒リズムの問題

自分で困っているものと人から指摘されるものの両面から把握し、
疑われる疾患について専門医にきちんと判断してもらいましょう。

いびきや寝ぼけなど、周囲の人から指摘される症状もあります。



睡眠障害は国民病

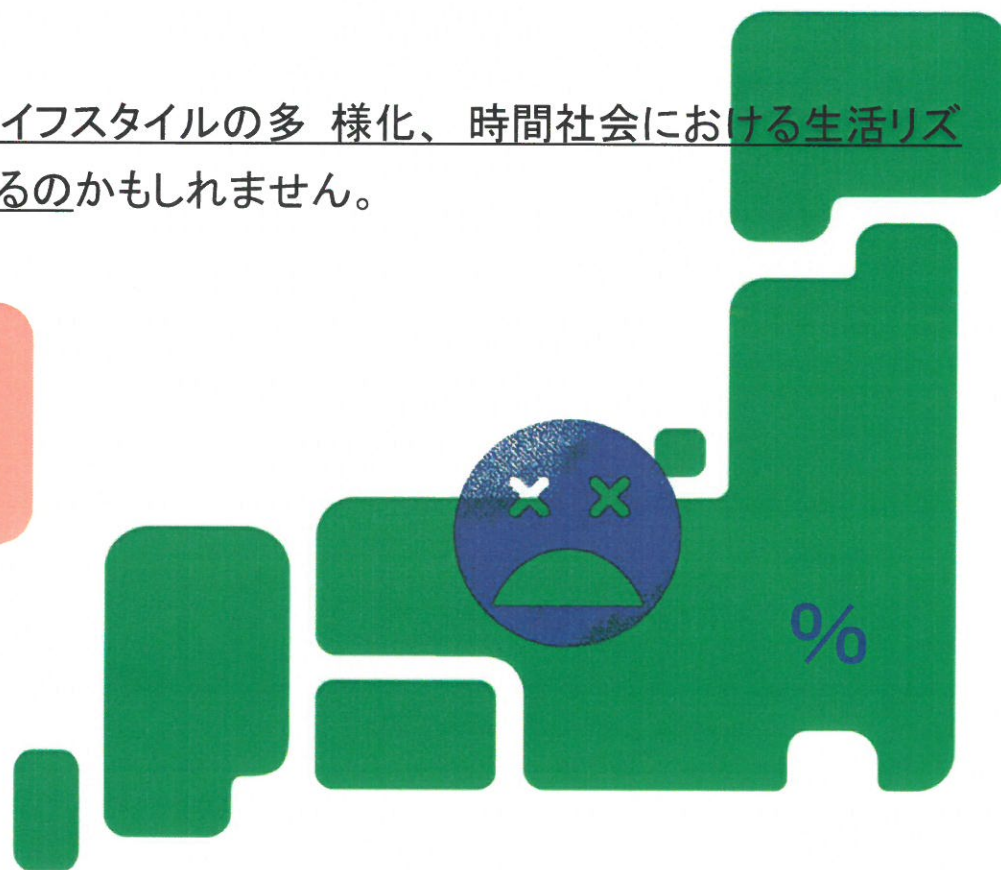
日本では、一般成人のうち約
約
覚している

%が不眠に悩んでおり、
%が日中の眠気を自

との調査結果があります。

背景には、人口の高齢化、ライフスタイルの多様化、時間社会における生活リズムの乱れ、ストレスなどがあるのかもしれません。

成人の 人に 人、つまり
万～ 万人の人が不眠に悩ん
でいると推計されます。



不眠症の原因

睡眠の問題は1つの原因や病気だけでなく、いくつかの要因が重なって起こってくることも多くみられます。

原因



- 心理的ストレス
- 体内リズムの乱れ
- 身体や心の悩み 環境
- アルコール・ニコチン・カフェイン等の刺激物
- 加齢
-



睡眠の何が問題なのか、その原因は何か、主観的症狀と客観的情報を多面的に検討・整理することが、適切な診断と治療につながります。

睡眠障害による問題点

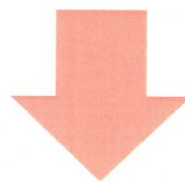
睡眠障害による

日常生活や社会生活の支障

日中の
眠気

日中の
だるさ

集中力
低下



極端な場合には**事故**につながることもあります。また、**睡眠障害**が長期間持続すると、

生活習慣病や**うつ病**などになりやすくなることがあります。



睡眠障害に適切に対処することが重要と考えられています。

睡眠週間の見直し

1. 睡眠時間にこだわらない

年齢を重ねると必要な睡眠時間は短くなります。

あまり長時間眠ることを目標とせず、年齢に合った睡眠時間を設定しましょう。

2. 眠くなってから床につく、就床時刻にこだわりすぎない

眠ろうと意気込むと、かえって頭が冴えてきます。寝つけないままに床の中になると、眠れないことへの不安や焦りが生じ、ますます眠れなくなってしまいます。

3. 同じ時刻に毎日起床

何時間眠れたかにかかわらず、毎日同じ時刻に起床しましょう。

4. 眠る以外の目的で床の中で過ごさない

床の中でテレビを見たり、読書をしたりしないようにしましょう。なかなか眠れなかったらいったん床から離れ、自分なりのリラックスできることを行ってみましょう。

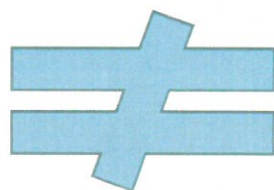
5. 昼寝は短めに、遅くとも 時前に

長い昼寝や夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼします

睡眠障害の治療について

睡眠障害は疾患によって治療法が異なります。
症状やサイン、診察や検査から、その原因となる疾患が適切に診断され、原因に応じた治療を受けることが重要です。

眠れない



睡眠薬
治療

眠れない」イコール「睡眠薬治療」ではありません。

睡眠薬について

睡眠障害は抗うつ薬、抗不安薬、抗精神病薬なども使用されることがあります。

睡眠薬の適応



入眠障害

中途覚醒

早朝覚醒

熟睡障害



医師に指示された用法や用量を守って、正しく使用しましょう。睡眠薬は絶対にお酒と一緒に飲んではいけません。睡眠薬を服用したら 分以内には寝床につきましょう。服用していた睡眠薬をいっぺんに中止すると、リバウンドで不眠が悪化することがあります。医師の指示のもと、ゆっくりとやめるようにしましょう。

引用文献: 厚生労働省 みんなのメンタルヘルス 睡眠障害