

睡眠障害

睡眠障害とは？

→睡眠障害とは何らかの原因で睡眠が十分に取れず、日中に倦怠感や疲労感・集中力の低下を生じ、日常生活に支障を来たした状態のことを言います。日本の成人の5人に1人が睡眠について悩まされていると言われています。

睡眠障害は主に次のタイプに分けられます。

- ◎ **入眠障害**: 寝床に入ってもなかなか眠れない。
 - ◎ **中途覚醒**: 夜中に何度も目が覚める。
 - ◎ **早期覚醒**: 起きる予定の2時間以上前に目が覚めて、その後眠れない。
 - ◎ **熟眠障害**: 睡眠時間は比較的取れているが、ぐっすり眠った気がしない。
- これらが複数重なっている場合も多々あります。



睡眠障害の原因は？

→睡眠障害の原因は様々です。もともと人間の体は40歳代の後半くらいから睡眠欲が落ちてくると言われています。そのため、加齢と共に身体活動量が減ることや生活リズムの変化から睡眠障害を引き起こす場合もあります。ところが、最近では若者にも睡眠障害が増えて来ています。

病名がつく睡眠障害

- ◎ **概日リズム睡眠障害**: 体内時計のリズムが狂った状態。若い世代では後ろにズレる傾向にある。夜眠くなる時間が遅いため、翌朝起きられなかったり、午前中に強い睡魔に襲われる。
- ◎ **睡眠不足症候群**: 慢性的な睡眠不足が続くことにより脳や身体が睡眠を欲している状態。午後に強い眠気を感じる。1日の睡眠時間が5時間以下の人によく、心身共に疲労する。
- ◎ **過眠症**: 睡眠時間は十分なのに、日中強い眠気に襲われる。会議中や会話中、試験中など大切な場面でも自己コントロール出来ないような症状が出現。適切な治療が必要。
- ◎ **睡眠時無呼吸症候群**: 睡眠時間は十分なのに、日中の眠気、集中力の低下に襲われる。睡眠時に舌根が上気道を塞ぎ、窒息状態となることで脳が驚いて目覚めてしまい、本人は寝ているつもりでも脳が覚醒しているため、知らず知らず睡眠不足になっている。中年の肥満のある男性や顎の小さな人に多い。

→眠気は身体からの要求であり、身体が睡眠を欲していることの現われです。慢性的な眠気は身体からのSOSとして受け取り、自身の睡眠を見直すきっかけにしていきましょう。もしかしたら…脳神経系の病気や心の病気、内科的な病気が潜んでいるかもしれません。

睡眠外来をご存知ですか？

→睡眠に対する治療を専門的に行う睡眠外来が様々な病院に設置されています。睡眠外来では、不眠に対する睡眠薬の処方だけでなく、睡眠方法についての指導や睡眠障害を引き起こしている病気の治療も行います。神経内科・呼吸器内科・内科・心療内科が中心となっています。睡眠について悩んでいる…。そういう方は睡眠外来を受診してみましょう。受診先に悩むような場合には健康管理センターまでご相談下さい。

健康管理センター 便り10月号

