

TOPICS : 不眠症について

夏休みも終わり、暑さのピークが過ぎると、秋の季節に向けて徐々に気温も下がってきます。こうした季節の変わり目に「気分の落ち込み」や「疲れやすい」など、心身に不調を生じる方が多くいます。実はこうした夏の終わりの不調は『5月病』ならぬ『9月病』と呼ばれています。今回は『9月病』の症状のひとつである『不眠症』についてお話しします。

>不眠症とは

誰しも「眠ろうとしてもどうしても眠れない」という不眠体験をもっています。心配事があるとき、試験前日、旅行先など様々な原因がありますが、通常は、数日から数週のうちにまた眠れるようになります。しかし、時には不眠が改善せず長期にわたって続く場合があります。不眠が続くと、日中に様々な不調が出現するようになります。倦怠感、意欲低下、集中力低下、抑うつ、頭重、めまい、食欲不振など多岐にわたります。「1.夜間の不眠が続き」「2.日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する」この2つが認められたとき不眠症と診断されます。

日本においては、約5人に1人がこのような不眠症状で悩んでいるとされています。不眠症は、小児期や青年期にはまれですが、20～30歳代にはじまり、加齢とともに増加し、中年、老年と急激に増加します。また、男性よりも女性に多いといわれています。不眠症は慢性不眠症と短期不眠症の2つに分けられます。不眠と日中の不調が週に3日以上あり、それが3ヵ月続く場合は慢性不眠症、3ヵ月未満の場合は短期不眠症と診断されます。



>不眠症のタイプとは？

不眠症状には、寝つきの悪い「入眠障害」、眠りが浅く途中で何度も目が覚める「中途覚醒」、早期に目が覚めて二度寝ができない「早朝覚醒」などのタイプがあります。不眠症のタイプは原因を探ったり睡眠薬を選択したりする際に参考になります。



入眠障害

横になってもなかなか寝付けない。悩み事が多いと生じやすい。



中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚める。一度目が覚めるとなかなか寝付けない。



早朝覚醒

予定よりも早く目が覚めてしまい、そのあと寝付けない。



休養感の低下

睡眠時間は十分にもかかわらず、睡眠で休まった感覚がない。



>不眠症の原因について

睡眠障害の原因は人によって様々です。原因によって生活習慣を見直すだけで大丈夫な場合や医師による治療が必要になる場合もあるなど、対処法も変わってきます。ここでは睡眠障害を引き起こす主な原因をご紹介します。

① 心理的要因

何らかのストレスに関連して起こる不眠。

例) 家族や友人の死、仕事上の問題など。



▶ 特に眠れなくなった前後の出来事を、詳しく検討することで明らかになってくる場合があります。

② 身体的原因

身体の病気や症状が原因で起こる不眠。

例) 外傷や関節リウマチなどの痛みを伴う疾患、湿疹や蕁麻疹などの痒みを伴う疾患、喘息発作や頻尿、花粉症など。



▶ 身体的な病気や症状を治療することで改善されることがあります。

③ 精神医学的原因

精神医学的疾患には不眠を伴うことが少なくありません。

なかでも不眠になりやすいのは、不安と抑うつです。

憂うつな気分が続いたり、これまで楽しかったことが楽しめなかったりするの、うつ病かもしれません。それが原因で眠れなくなったりします。慢性的な不眠症では、3分の1から半数は、何かしらの精神医学的な疾患を持っているとも言われています。落ち込んだり憂うつな気分が続く時は注意が必要です。



▶ 専門医に相談して適切な治療が必要な場合があります。

④ 薬理学的原因

服用している薬や、アルコール、カフェイン、ニコチンなどが原因で起こる不眠があります。

代表的な薬には、抗がん剤、自律神経・中枢に働く薬、ステロイドなどがあります。服用している薬、飲酒、カフェイン摂取の習慣がないか確認することが大切です。ドリンク剤には意外とカフェインが多く含まれているので注意が必要です。



⑤ 生理学的原因

睡眠を妨げる環境による不眠があります。

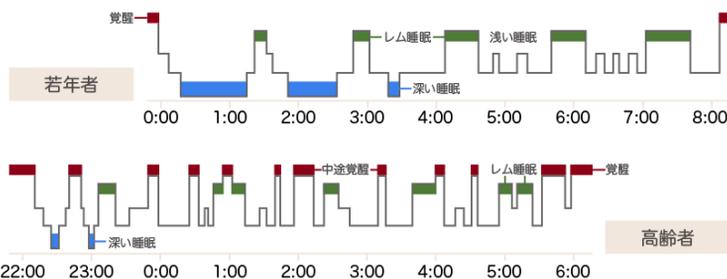
海外旅行や出張による時差ボケや、受験勉強や職場の勤務シフトなどによる生活リズムの昼夜逆転など、ライフスタイルが大きく変わると、眠ろうとする機能が低下し、眠る機会が妨げられることがあります。



▶ まずは少しでも眠りやすい住環境、例えば就寝前には照明を落とし、起床時には意識して光を浴びるなど、光のコントロールを考えたり、心と体がリラックスできるよう工夫してみましょう。

>高齢者の睡眠の特徴

加齢とともに睡眠にも変化が現れます。加齢による体内時計の変化によって睡眠に係る体温やホルモン分泌などの生体機能リズムが早い時間帯にずれ、高齢者は若年者に比べて早寝早起きになる傾向があります。また、高齢者は深い眠りのノンレム睡眠の時間が減り、浅いレム睡眠の時間が増えます。睡眠中の途中覚醒も多くなり、全体的に浅い眠りとなります。



> 睡眠障害対処 12の指針

厚生労働省の研究班により、睡眠障害を事前に防ぐための指針がまとめられています。まずは、この指針をご覧になってご自身で取り組みそうな対処法を確認してみたいかがでしょうか。また、睡眠障害でお困りの際は、お気軽に当院の総合診療科を受診ください。

Suimin.net スイミンネット すこやかな眠りのために…

睡眠障害対処 12の指針

厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費
「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」
平成13年度研究報告書より
参考文献:「睡眠障害の対応と治療のガイドライン」



1 睡眠時間は人それぞれ、 日中の眠気で困らなければ十分

- ・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- ・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

2 刺激物を避け、眠る前には自分なりの リラックスマ法

- ・就床前4時間のカフェイン 摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

3 眠たくなってから床に就く、 就床時刻にこだわりすぎない

- ・眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする

4 同じ時刻に毎日起床

- ・早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- ・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる

5 光の利用でよい睡眠

- ・目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- ・夜は明るすぎない照明を

6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- ・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- ・運動習慣は熟睡を促進

7 昼寝をするなら、15時前の20～30分

- ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に 遅寝・早起きに

- ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や 足のぴくつき・むずむず感は要注意

- ・背景に睡眠の病気、専門治療が必要

10 十分眠っても日中の眠気が強い時は 専門医に

- ・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- ・車の運転に注意

11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

- ・睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- ・一定時刻に服用し就床
- ・アルコールとの併用をしない



田園調布中央病院は 2025年に新築移転いたします



新病院は「多摩川駅」近くに2025年1月開院予定です！

田園調布中央病院は長きにわたり田園調布駅前の地において地域の皆さまのご支援のもと、地域密着型の病院として医療を提供させていただいております。1953年の開設以来、病院機能の充実を図り、快適に診療を受けていただけるよう、これまで逐次改修を行いながら運営してまいりましたが、建物・設備の老朽化に伴い、このたび全面的に新築移転する運びとなりました。昨年、新築移転に向けた計画が始動し、8月より建築工事が始まりました。新病院は多摩川駅近くの中原街道沿いに立地し丸子橋を挟んで武蔵小杉にも近く、交通の要衝にあります。



病床数は、急性期病棟48床、回復期リハビリテーション病棟52床のケアミックス病院となり、救急・地域医療を中心とした急性期医療と併せ、患者さまの日常生活への早期復帰を目指したリハビリテーションプログラムの充実を図ってまいります。新に整備される回復期リハビリテーション病床、また4階の個室病床からは多摩川や富士山の景色が一望できるなど、療養環境の充実を図り、地域を支える医療インフラとして、装いも新たに生まれ変わります。

新築移転に伴いオープニングスタッフを募集しております

東急東横線・目黒線・多摩川線「多摩川駅」より徒歩2分！交通アクセス抜群の地で就業できます。

直接応募随時受付中です！

**医師・看護師・看護助手・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
薬剤師・社会福祉士・管理栄養士・臨床検査技師・診療放射線技師
医療事務・営業事務・経理事務・総務事務**

※採用人数に達した際は求人を終了する場合がございます。

> 詳しくはQRコードをチェック！お電話でのお問合せもお気軽にどうぞ！

☎ 03-3721-7121 (代)

(担当) 田園調布中央病院 総務課 メールでお問合せの方 > denencyofu_hp@tmg.or.jp

＼ 求人最新情報は/
こちら

