



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

実は不眠に悩まされている日本人。あなたは眠れていますか？

今年は暖冬で3月初めにもう春のような暖かさです。春眼瞼を覚えず。皆さんは布団から出るのがもつたないぐらいいぐつぐつと気持ちいい睡眠をとっていますか。

実は、日本人の5人に1人は不眠に悩まされています。私の外来にも睡眠薬を希望する患者さんが多くいます。しかし、2018年度の診療報酬改正により不眠に対してベンゾジアゼピン系の睡眠薬を12ヶ月以上投与した場合、処方料は減額さ

れます。つまり、漫然と睡眠薬を出すなど言うことです。そこで不眠について少し考えてみたいと思います。

あなたの「眠れない」本当に不眠ですか？

まず、不眠と不眠症は異なります。不眠によって日中の生活に支障を来す場合を不眠症といいますが、人によって適切な睡眠時間は異なりますが、65歳以上では6時間の睡眠で十分です。

時に朝4時に目が覚めて眠れないと訴える人がいます。よく聞くと9時には床について寝ており、実際は7時間も寝ています。これは不眠とはいいません。また、昼寝を何時間もしても夜眠れないという人もいます。これも不眠とはいえないでしょう。

不眠と思ったらときは、まず実際に寝ている時間を調べて下さい。次に不眠の原因がないか考えてみて下さい。「夜間にトイレに何度も起きて眠れない」「足がむずむずして眠れない」「何か心配事があった

眠れない」「夫のいびきがうるさくて眠れない」など。原因がはっきりしているものはこれを解決しないと不眠は治りません。さらに、どのようなタイプの不眠かを調べて下さい。なかなか眠りに入れない（入眠障害）、途中で目が覚める（中途覚醒）、朝早く目が覚める（早朝覚醒）、ぐっすり眠れない（熟眠障害）などがあります。不眠のタイプによって対応は異なります。

良い睡眠は健康維持の第一歩。睡眠環境・生活状況を整えよう

不眠は重大な病気の初期症状の場合があります。睡眠時無呼吸症候群、喘息、慢性閉塞性肺疾患、心不全、うつ病、認知症などです。かかりつけの先生にこれらの疾患がないかまずチェックしてもらってください。

原因となるものがない原発性不眠症であれば睡眠環境、生活状況を改善しましょう。寝室は静かで、光が入らないようにカーテンを閉め暗くしまし

う。寝る前のコーヒー、飲酒、喫煙、食事は刺激になるため、1時間以上は空けるようにしましょう。テレビ、スマホ、運動も脳を覚醒させてしまいますので、1時間は控えて下さい。寝室へは眠くなってから行くようにして下さい。眠くないのに布団に入ってから眠れないと焦るのかえってよくありません。昼寝は30分以内として長く寝ないようにしましょう。就寝前以外の適度な運動は体にほどよい疲労を与えて睡眠には良い影響を及ぼします。定期的な運動をしましょう。良い睡眠は健康維持の必須条件です。さて、今回は最近問題となっている睡眠時無呼吸症候群についてお話します。

