今さら聞けない、睡眠の常識・非常識！

心療内科　横川新二

不眠は、うつ病や、高血圧、糖尿病といった生活習慣病と深い関わりがあることがわかっています。不眠について知っておくことは、こころと体の健康を保つためにとても大切です。今回は厚生労働省による睡眠障害対処の12の指針に基づいて、不眠についてよくある質問にお答えしたいと思います。

Q1　毎日8時間以上寝られないんです。睡眠薬をください。

A1　睡眠時間は人それぞれです。平均で6－7時間、70歳を超えると平均6時間弱といわれます。眠気による生活の支障がなければ不眠ではありませんので処方はしません。

Q2　眠れないけど夕食後のコーヒーがやめられません。

A2　就寝前にはなるべく刺激物は避けましょう。就寝前4時間のカフェイン、1時間前のニコチン摂取は不眠の原因となります。逆に入浴と軽い運動は就寝3時間前に行うと寝付きがよくなります。ちょっとやってみてください。

Q3　寝よう寝ようとがんばっているのに寝られないのですが。

A3　気合いが入りすぎていますね。早く寝ようと頑張らずに、眠くなってから布団に入りましょう。また、布団に入って30分以内に寝付ければ不眠ではありません。

Q4　早寝早起きって大切ですよね？

A4　「早起き」が「早寝」につながります。早寝より早起きに意識を向けましょう。休日にも平日と同じ時刻に起きた方が翌日はよく眠れます。

Q5　朝、日光浴をすると よく眠れると聞きました。

A5　その通りです。起床後、14－16時間後にメラトニンというホルモンが作られ、その2～3時間後に眠気が生じるといわれています。朝7時に日光浴すると、21時頃メラトニンがつくられ23時に眠くなるということになります。

Q6　朝食はあまりとっていません。

A6　24時間の生体リズムを作るために、朝食をとることはとても重要です。忙しくてお昼休みがとれない新人さんもいらっしゃると思います。しっかり食べましょう。

Q7　毎日1時間以上昼寝をしていますが、影響はありますか。

A7　昼寝は午後15時より前、時間は15～20分以内にとどめましょう。30分以上昼寝をしてしまうと、頭が寝る体制に入ってしまいかえってぼーっとしてしまいます。

Q8　少しでも長く寝たいのでなるべく早く布団に入るようにしています。

A8　実は、普段の入眠時刻の2～4時間前は一番寝付きが悪い時間帯といわれています。布団に入っている時間が長いと眠りが浅くなります。20分経っても寝られなければ一度布団から出てみましょう。「遅寝」をして「早起き」すれば大丈夫です。起きたい時刻の7時間前に布団に入る、という方法もあります。

Q9　いびきがひどいのですが、睡眠との関係はありますか。

A9　睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。きちんと検査を受けた方がよいでしょう。また「足がむずむずして眠れない」（レストレス・レッグス症候群）「足がぴくっとなって目が覚める」（周期性四肢運動障害）「寝ぼけて壁を殴ってしまう」（ＲＥＭ睡眠行動障害）といった睡眠障害もあります。気になる症状があったら、まずかかりつけの先生に相談してみましょう。

Q10　昼間眠くて仕方がありません。

A10　夜勤明けの看護師さんですね？お疲れ様です。睡眠不足で昼間の眠気が強いと交通事故の危険が一般人の2倍以上になるといわれています。気をつけましょう。十分な睡眠をとっても眠気が強い場合は、ナルコレプシーという睡眠の病気である可能性もあります。また、うつ病でも「過眠」が出現することがあるので要注意です。

Q11　眠れないので、お酒を飲んで寝ています。

A11　アルコールで寝付きはよくなりますが、睡眠の後半における中途覚醒（だいたい4～5時間目）が増えます。アルコールを連用すると耐性が生じ、数日でアルコールを飲む前の睡眠に戻ります。ちなみに、うつ病の患者さんも中途覚醒型の不眠が多いので、気になる方は早めに受診しましょう。

Q12　睡眠薬を使うのはとても心配です。

A12　ご心配なさるのも当然です。睡眠薬そのものは安全性が高いのですが、副作用として持ち越し作用による朝の眠気、ふらつきや筋力低下、依存性・習慣性の3つがあげられます。きちんと不眠症の診断を受けた上で適切な睡眠薬を処方してもらいましょう。高齢の方では転倒・骨折の危険が高まりますので、よりいっそうの注意が必要です。不眠の治療は生活習慣の見直しから始まります。睡眠薬を処方してもらう前に、ご自身の睡眠についてもう一度よく考えてみましょう。