



不眠って何

INSOMNIA

不眠とは？

「不眠」とは、「腹痛」や「頭痛」などと同じく症状を表わす用語です。寝つけない・夜中や早朝に目がさめる・眠りが浅くすっきりしないといった症状をいいます。「腹痛」の原因が、胃潰瘍であったり、胆石症であったりすると同様、「不眠」には原因がありますが、睡眠は複雑な脳の機能であるため、いろいろな要因が重なって「不眠」という症状が出ていることが多く、原因を見つけ出せない場合もあります。



不眠症とは？

「不眠」に加えて、眠い、集中力が出ない、仕事の能率が上がらないといった日中の症状や、「不眠」による著しい苦痛がある場合に「不眠症」といいます。したがって、ときどき「不眠」はあるが、病院にかからずに元気に生活をしている人もありますが、「不眠症」となると、何とかそれを解決したいと思われるのです。ただし、上記の日中の症状がある場合でも、それがほんとうに「不眠」の結果として出現している症状なのかどうか注意する必要があります。



原因

不眠の原因はさまざまで、＜眠れなくなる病気にかかった＞ということではありません。以下に一過性の原因と持続的な原因に分けて、一般的なものを挙げます。

一過性の原因

- ・ 旅行や入院などの環境の変化
- ・ 一時的な心配事や緊張するイベントなどによる不安
- ・ 楽しい行事を控えての精神的興奮

持続的な原因

- ・ 良い睡眠を取るためには不適切な行動や習慣、環境など
- ・ 交替勤務や、時差のある場所への頻回の出張
- ・ 痛み、かゆみ、咳、頻尿といった身体の病気の症状
- ・ こころの病気、あるいは悩みや慢性的なストレスなど
- ・ アルコール、カフェイン、ニコチン(たばこ)といった嗜好品の不適切な摂取
- ・ ステロイドなど薬物による影響
- ・ レストレスレッグズ症候群・睡眠時無呼吸症候群など一次性の睡眠関連疾患

頻 度

「不眠」(症状)は非常に一般的で、日本人の約 20%に見られるというデータもあります。夜眠れないのは辛いものですが、決してあなた一人の苦しみではありません。また、不眠・不眠症になったら必ず睡眠薬が必要というわけでもありません。

不眠・不眠症の治療

原因が特定できる場合にはその解決が、背景に病気や疾患などがある場合は、その治療が重要になります。しかし、持続的な不眠・不眠症の場合、原因が特定できないことも多く、また、複数の原因が重なり合っていることが少なくありません。このような場合には薬物療法(睡眠薬)と、非薬物療法(認知行動療法や睡眠衛生の指導)が用いられます。



薬物療法 (睡眠薬)

睡眠薬は効果も安全性も優れていますが、不眠の原因を治すわけではなく、対症療法です。服薬内容や量の調節、服薬の時刻等、きちんと医師の指導に従うことが大切です。また、精神安定剤の中には睡眠薬とよく似た成分のものが多くあるため、眠り安い条件(不安や緊張を取り除いてリラックスさせる)をつくるために、精神安定剤が処方されることもあります。

服薬後に用事などをしながら「眠くなるのを待つ」のではなく、寝床に入る前 30 分以内に薬をのみましょう。「薬をのんで布団に入り、明かりを消して静かにしていると、起きているのは難しい」のが、薬の効き目とと思ってください。



非薬物療法 (認知行動療法や睡眠衛生指導)

日本ではこれを専門的に行う医療機関はほとんどなく、医師の診察時のアドバイスなどに限られているのが実情です。別のチラシに、自分でも行える睡眠衛生(良い眠りをとるためのコツ)を良くする方法をまとめてありますので、こちらもあわせてご覧ください。