

睡眠障害について

健康のために睡眠はたいへん重要です。睡眠は心身の疲労回復をもたらすとともに、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割をもっています。健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活につながります。

しかし、日本では一般成人のうち21%が不眠に悩んでおり、約15%が日中の眠気を自覚しているとの調査結果があります。その背景には、人口の高齢化、ライフスタイルの多様化、24時間社会における生活リズムの乱れなどがあるのかもしれない。

睡眠障害とは

睡眠障害とは、睡眠に何らかの問題がある状態をいいます。不眠の原因には、環境や生活習慣によるもの、精神的・身体的な病気から来るもの、薬によって引き起こされるものなど、さまざまです。

サイン・症状

〈自覚できる症状〉

- 不眠(寝つきの悪さ、途中で起きてしまい再入眠できない、朝早く起きてしまう、熟睡できない)

- 過眠(日中眠くてしかたない、居眠りをして注意される)

- 就寝時の異常感覚(足がむずむずしたり、ほてったり、足をじつとさせていられないためによく眠れない、夕方以降に悪化)

- 睡眠・覚醒リズムの問題(適切な時刻に入眠できず、希望する時刻に起床することができない)

へ人から指摘される症状

- いびき・無呼吸(いびき、眠っている時に息が止まる、突然息が詰まったようにいびきが途切れる)

- 睡眠中の異常行動(寝ぼけ行動、寝言、睡眠中の大声)

- 睡眠中の異常運動(寝入りばなや夜間に足がピクピクと動いている)

治療について

睡眠障害は疾患によって治療法が異なります。「眠れない」イコール「睡眠薬治療」ではありません。症状やサイン、診察や検査結果から、その原因となる疾患が適切に診断され、原因に応じた治療を受けることが重要です。

睡眠薬を服薬するとかえって悪化する疾患もありますので、自己判断せずに、医師への診察が大切です。

睡眠薬の治療が必要な方について

睡眠薬の治療の場合は寝つきが悪い、途中で起きてしまう、早くに目が覚めてしまう、などの不眠症状に応じた睡眠薬が使用されることがあります。また、抗うつ薬、抗不安薬なども使用されることもあります。医師に指示された用法や用量を守って正しく使用しましょう。

睡眠薬は絶対にお酒と一緒には飲んではいけません。睡眠薬を服用したらなるべく30分以内には寢床につきましょう。

睡眠衛生について

よくない睡眠環境や誤った睡眠習慣が、睡眠を妨げているかもしれません。睡眠衛生をチェックしてみてください。

寝室環境

- 騒音
 - 就寝時の明るさ
 - テレビやラジオは点いていないか
- 睡眠習慣**
- 床に入る時刻、床から出る時刻

- 実際に眠りに入る時刻、実際に起きる時刻

- 寝るときに習慣的にすること(スマホ、携帯画面を見るなど)、昼寝

- 飲酒・喫煙
- コーヒーなどのカフェイン類

睡眠障害があると、日常生活や社会生活に支障が出てくる場合があります。睡眠障害によって日中の眠気やだるさ、集中力低下などが引き起こされると、日々の生活に支障をきたし、極端な場合は事故につながることもあります。

また睡眠不足や睡眠障害が長期間続くと、生活習慣病やうつ病などになりやすくなります。こうしたことから睡眠障害に適切に対処することが重要と考えられています。

睡眠障害の症状に心当たりがある方、気になる方は一度、医療機関への受診をお勧めします。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373 (直通)