健康だより

2007.8 NO.92

企画発行 仙台市医師会
後援 仙台市医療センター

不眠症

五橋神経科クリニック院長 西尾 幸一

不眠症とは？

睡眠障害についての調査によると、「不眠」に悩んでいる成人は5人に1人います。勉強や仕事が忙しくて睡眠時間が少ないために睡眠不足になっている人は、「不眠症」には入りません。眠るための時間があり、眠ろうとしても、十分に眠れないため睡眠不足になり、翌日に眠気や心身の不調があり、日中の活動に支障を生じている場合を「不眠症」と言います。不眠の状態がどの程度かを具体的に把握する助けに、**「アテネ不眠尺度」**(表1)を利用してみて下さい。世界保健機関(WHO)が使用した世界共通の不眠症判定法です。

分類と原因

不眠症は、症状の持続期間によって、持続期間が数日間の一過性不眠、1～3週間の短期不眠、1ヶ月以上にわたる長期不眠に分類されます。

不眠にはたいてい原因があります。一番多いものは、不安や心配事、ストレスなど心理的原因です。痛みや痒みなど苦痛を伴う身体の病気ではしばしば睡眠が妨げられます。またうつ病とか統合失調症などの精神疾患でも不眠がみられます。

症状

不眠症状は、「なかなか寝つけない」**入眠障害**、「夜中、途中で目が覚めてしまう」**中途覚醒**、「朝早く目覚めてしまい、後眠れない」**早朝覚醒**、「外見上は睡眠をとれているが本人は眠った気がしない」**熟眠障害**に分けられます。

睡眠不足が続くと、日中に過剰な眠気が出現し、注意力や集中力が低下し、活動性が低下します。また、倦怠感、疲労感、頭重感、肩こり、胃腸の不調やふらつきなどいろいろな身体面の不調も出現します。

神経症性不眠症

不眠になっても、多くの人はいつの間にか眠れるようになります。神経症性不眠症では、不眠が主症状であり、不眠に対する過剰な不安や恐怖が認め

＜表１＞

■アテネ不眠尺度

過去1ヶ月間に少なくとも週3回以上経験したものに当てはまるものをチェックします。
選んだ点数をすべて足し、その合計点で判断します。

●寝つき （ふとんに入ってから眠るまでに要する時間）	いつも寝つきはよい	0点
	いつもより少し時間がかかった	1点
	いつもよりかなり時間がかかった	2点
	いつもより非常に時間がかかった、 又はまったく眠れなかった	3点
●夜間、睡眠途中に目が覚める	問題になるほどではなかった	0点
	少し困ることがあった	1点
	かなり困っている	2点
	深刻な状態か、まったく眠れなかった	3点
●希望する起床時間より 早く目覚め、それ以上眠れない	そのようなことはなかった	0点
	少し早かった	1点
	かなり早かった	2点
	非常に早かった	3点
●総睡眠時間	十分である	0点
	少し足りない	1点
	かなり足りない	2点
	まったく足りないか、まったく眠れなかった	3点
●全体的な睡眠の質	満足してる	0点
	少し不満	1点
	かなり不満	2点
	非常に不満、まったく眠れなかった	3点
●日中の気分	いつも通り	0点
	少しめいった	1点
	かなりめいった	2点
	非常にめいった	3点
●日中の活動について（身体的および精神的）	いつも通り	0点
	少し低下	1点
	かなり低下	2点
	非常に低下	3点
●日中の眠気	まったくない	0点
	少しある	1点
	かなりある	2点
	激しい	3点

◆診断結果

1～3点 ……睡眠障害の心配はありません。
4～5点 ……不眠症の疑いが少しあります。
6点以上 ……不眠症の疑いがあります。10点以上ですと、医師に相談した方がよいです。

られ、不眠が慢性、長期化します。床につく前から「今夜は眠れるだろうか」と心配になります。床につくと、眠れなくて苦しかった時の思いが浮かんできて頭から離れなくなり、床につくことさえ怖くなる人もいます。このような過剰な不安や恐れで頭は冴えて眠くなりません。眠れないことと不安や恐怖感の悪循環が形成されます。

睡眠衛生（表2）

不眠症の人は、眠れるようにと一生懸命努力しますが、思い違いをしていることがあります。睡眠に関して正しい知識を持つことが大切です。

(1) 睡眠時間にこだわらない

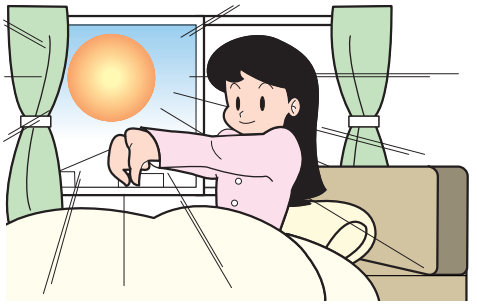
適切な睡眠時間は個人で異なります。成人では、睡眠時間が5時間以上8時間未満の人が86%をしめています。年齢とともに睡眠時間は減少します。70歳をこすと平均睡眠時間は6時間弱になり、深い睡眠は減少して、夜中に数回覚醒します。

(2) 就床時間にこだわらない

寝つく時間を意識的にコントロールすることはとても難しいことです。普段眠る時間の2～4時間前の時間帯は最も寝つきにくい(覚醒している)時間です。早く床に着き過ぎると逆効果となります。眠くなってから床に就く方が良いようです。

(3) 同じ時刻に起床し、日光を入れる

朝は同じ時刻に起床し、起床後なるべく早くカーテンを開けて光を入れることが快適な寝つきをもたらします。



(4) 短時間の昼寝は好ましい

昼寝は、夜の睡眠の質を低下させると言われてきましたが、15時までの30分未満の昼寝は、夜間の睡眠に悪い影響を与えません。短時間の昼寝は、その後の時間をスッキリと過ごすのに役立ちます。

＜表２＞

■睡眠衛生

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

2） 眠たくなってから床に就く、就床時間にこだわりすぎない

3） 同じ時刻に毎日起床、光の利用でよい睡眠を

4） 昼寝をするなら、15時前の20～30分

5） 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

6） 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

7） 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

8） 規則正しい３度の食事、規則的な運動習慣

9） 眠りが浅いときには、むしろ積極的に遅寝・早起きに

10） 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意

11） 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に

（睡眠障害対処12の指針より「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」）

(5) アルコールと嗜好品

「睡眠薬よりアルコールの方が安全」という考えは間違いです。アルコールは睡眠導入に効果がありますが、中途覚醒、早朝覚醒の原因となります。長期化すると肝障害やアルコール依存症の危険があります。

コーヒー、紅茶、緑茶、チョコレートなどにはカフェインが含まれており、夕食後に摂取すると入眠が妨げられます。タバコの煙に含まれるニコチンにも覚醒作用があります。

(6) 入眠前の過ごし方

眠りにつくまでの過ごし方の原則は、眠りを妨げるような興奮や活動を避けることと、心身を積極的にリラックスさせることです。軽い音楽、心地よい香り、軽い体操なども良い効果があります。個人により、リラックスでき

＜表３＞

■睡眠薬の種類

わが国で使用されているベンゾジアゼピン系睡眠薬

作用時間	一般名	商品名	臨床用量 (mg)	消失半減期 (時間)
超短時間作用型	トリアゾラム	ハルシオン	0.125〜0.5	2〜4
	ゾピクロン	アモバン※	7.5〜10	4
	ゾルピデム	マイスリー※	5〜10	2
短時間作用型	エチゾラム	デパス	1〜3	6
	ブロチゾラム	レンドルミン	0.25〜0.5	7
	リルマザホン	リスミー	1〜2	10
	ロルメタゼパム	エバミール・ロラメット	1〜2	10
中間作用型	ニメタゼパム	エリミン	3〜5	21
	フルニトラゼパム	ロヒプノール・サイレース	0.5〜2	24
	エスタゾラム	ユーロジン	1〜4	24
	ニトラゼパム	ベンザリン・ネルボン	5〜10	28
長時間作用型	フルラゼパム	ダルメート・ベノジール	10〜30	65
	ハロキサゾラム	ソメリン	5〜10	85
	クアゼパム	ドラール	15〜30	36

※非ベンゾジアゼピン系睡眠薬

る方法は違います。リラックスできない方法は無理して続けても逆効果です。

薬物療法

薬物療法では、睡眠薬が中心になります。一般に使用されている**睡眠薬**は(表3)、安定剤型の睡眠薬あるいは睡眠導入薬とも呼ばれています。睡眠薬を、「癖になって止められなくなる」あるいは「呆けたり、廃人になる」とかと怖がる人がいます。昔の睡眠薬は依存性が強く、大量に服用すると生命にかかわるといった大きな問題があり

ました。今の睡眠薬は、重大な副作用はなく、安全性の高い薬です。

睡眠薬は、効果の持続する時間によって、**超短時間作用型**、**短時間作用型**、**中間作用型**、**長時間作用型**の4種類に分けられます。寝つきの悪い入眠障害には超短時間作用型や短時間作用型、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害には中間作用型、長時間作用型が使われますが、年齢や症状なども考慮して処方薬を決めます。

医師の指示通りに、用量を守り、正しく服用して下さい。

日中の過剰な眠気に注意

睡眠中の大きなイビキ、異常な居眠り、下肢のむずむず感とか、特徴的な症状がみられる睡眠障害を追加します。

数年前、運転士の居眠りが原因で新幹線の列車が緊急停止する事件がありました。運転士は**睡眠時無呼吸症候群**という睡眠障害であることが分かり注目されました。睡眠中に気道が塞がり、10秒以上呼吸の止まる状態が頻回に起こります。そのため睡眠が中断されて、日中に眠気を生じます。大きなイビキは要注意です。朝の頭痛や倦怠感などを伴うこともあります。

ナルコレプシーは、通常では居眠りすることが考えられない状況、例えば危険な作業中、試験中、商談中やデート中でも眠ってしまう過眠症です。日中の耐え難い眠気と居眠りが毎日みられます。中学の頃つまり10歳代から始まります。笑ったり、怒ったりした時に身体の力が抜ける脱力発作、金縛りや入眠時の幻覚を伴うことがあります。病気だと気付いておらず、周囲から「なまけ者」と思われている人もいます。

むずむず脚症候群は、夕方から夜間にかけて下肢にむずむず感やほてり感や不快感が生じて、なかなか寝つけない病気です。また、睡眠中に足関節のびくつき・むずむず感（不随意運動）が起こって途中覚醒するため、日中に眠気や倦怠感を生ずることもあります。

疑いのある方はまず専門医療機関で相談してみて下さい。

休日テレホンサービス

☎022-223-6161

〔休日／7:00～16:00〕

宮城県休日・夜間診療案内（仙台市内）

☎022-216-9960 FAX兼用

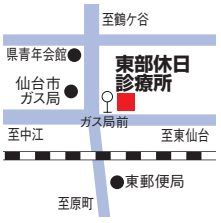
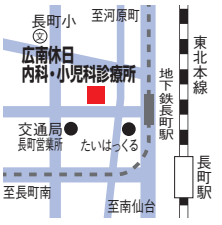
〔FAXは休日／24時間〕
〔音声案内は診療時間の3時間前から〕

初期救急医療機関案内電話番号

☎022-234-5099

〔平日／19:00～翌朝7:00〕
〔土曜／14:00～翌朝7:00〕
〔休日／ 9:00～翌朝7:00〕

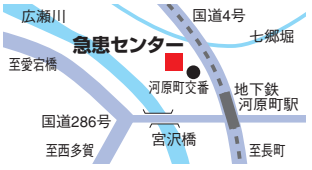
日曜日・祝日

内科・小児科			産婦人科	在宅当番医
東部休日診療所	広南休日内科・小児科診療所	泉地区休日診療所	仙台産婦人科医会	内科・小児科・整形外科
☎022-291-5566 宮城野区東仙台四丁目1-1	☎022-248-5858 太白区長町4-3-33	☎022-373-9197 泉区泉中央2-24-1（イズミティ21北側）	☎022-252-0100 宮城野区鶴ヶ谷5-22-1（仙台オープン病院内）	
診療時間 9:00～17:00	診療時間 9:00～17:00	診療時間 9:00～16:00	診療時間 9:00～16:00	
				

日曜日・祝日・夜間・土曜日午後

急患センター

☎022-266-6561
若林区舟丁64-12

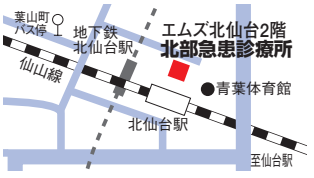


●診療科目・時間

診療受付時間 ＼ 診療科目		内科	小児科	外科	整形外科	婦人科	眼科	耳鼻咽喉科
平日	19:15～23:00	○	○	○				
平日	23:00～翌朝7:00	○	○					
土曜	14:45～18:00	○	○	○				
土曜	18:00～23:00	○	○	○				
土曜	23:00～翌朝7:00	○	○					
日曜・祝日	09:45～17:00	○	○	○	○	○	○	○
日曜・祝日	18:00～23:00	○	○	○				
日曜・祝日	23:00～翌朝7:00	○	○					

北部急患診療所

☎022-301-6611
青葉区堤町1-1-2　エムズ北仙台2階



●診療科目・時間

診療受付時間 ＼ 診療科目		内科	小児科	外科
平日	月～木曜19:15～23:00	○		○
平日	金　曜19:15～23:00	○	○	○
土曜	14:45～23:00	○	○	○
日曜・祝日	09:45～17:00	○	○	○
日曜・祝日	18:00～23:00	○	○	○