

不眠症の治療 さよなら不眠症

公益財団法人精神・神経科学振興財団理事 大川 匡子

不眠症は現代社会の国民病

1990年代後半に行われた日本人の成人を対象にした疫学調査によると、「何らかの不眠がある」と答えた人は21.4%、国民の5人に1人という高い率でした。不眠の症状をより詳しく調べると、床に入ってもなかなか寝つけない「入眠障害」が8.3%、夜中にしばしば目覚める「中途覚醒」が15.0%、朝早くに目覚めて困る「早朝覚醒」が8.0%となっています。また、夜間の不眠を訴える人で、昼間眠くて困るという人も多くなっています。不眠症状は加齢とともに増加しています。また、眠れない人の7人に1人がお酒を飲んだり、睡眠薬を服用しています。まさに、現代社会の国民病と言えます。また、睡眠時間が短くなると血圧が上昇したり、肥満が増加するなど、生活習慣病が最近増加している現象に、睡眠が関連しているようです。



さまざまな睡眠障害とその治療には専門医の受診を

それでも効果がみられない場合に睡眠薬が使われます。現在はベンゾジアゼピン系睡眠薬が広く使われていますが、さらに新しいタイプの睡眠薬も発売されるようになりました。これらの睡眠薬は1) 脳全体を休める催眠作用、2) 夜と昼を区別する体内時計作用、3) ストレスなど興奮した部位を鎮める作用などに分けられます。

睡眠薬は適切な量を飲み、不眠症が改善してきたら減量し中止することが原則です。過剰な服用がさまざまな身体の症状、転倒骨折、記憶障害などを引き起こす場合があります。薬の飲み方について医師や薬剤師に相談して下さい。さまざまな睡眠障害とその治療については専門医を受診しましょう。

不眠を引き起こす原因

不眠を引き起こす原因として、1) 薬の影響：病気の治療として使っている薬のなかに副作用として不眠になったり日中に眠気がみられる、2) ストレスや心の疲れ、3) 身体の病気、痛みや痒み、4) 睡眠時無呼吸や過眠症、むずむず脚症候群など他の睡眠の病気などがあげられます。

不眠症の治療としてはこれらの原因を取り除くことが第一ですが、不眠症の慢性化を防ぐために適切なストレスマネジメントを行い、日中の運動や規則正しい3度の食事など、生活習慣を整えることが必要です。

