

睡眠について

山形県立こころの医療センター 精神科認定看護師 佐藤 亮

睡眠についての悩み事はありませんか？

地域からの依頼を受けてストレスの話をさせていただくことがありますが、その中で睡眠についても話してほしいというリクエストを頂くことがあります。そこで今回は睡眠についてお伝えしたいと思います。

ある調査では日本人の5人に1人が「睡眠障害または睡眠障害の疑いあり」という結果になっています。また60歳以上では3人に1人が何らかの睡眠障害があるとされています。

《睡眠障害の種類》

☆不眠症（睡眠の問題が週に3回以上かつ3ヶ月以上続き、日中の活動に支障をきたして苦痛を感じる状態）

☆睡眠時無呼吸症候群（眠っている間に呼吸が止まる）

☆ムズムズ脚症候群（太もも・ふくらはぎ・足首がムズムズしてじっとしてられない）

《睡眠は年齢と共に変化する》

睡眠の質：体のリズムが変化し寝る時間・起きる時間が早くなる。睡眠が浅くなる。

時間の変化：睡眠時間は短くなる→早く布団に入るが眠れない→睡眠満足度の低下

睡眠時間が短いのが不眠症ではありません。「日中に不調が出現すること」が問題です。睡眠時間や途中の目覚めにこだわらず、「どうせいつかは眠くなるのだから眠くなるまで起きていよう」と割り切る方が良い結果をもたらすかもしれません。

厚生労働省による睡眠障害に対処する12の指針

- 1 睡眠時間は人それぞれ。日中に眠くならなければ十分。
- 2 刺激物を避け、眠る前にはリラックスする。
- 3 眠くなってから床に就く。就寝時間にこだわらない。
- 4 同じ時刻に毎日起床する。
- 5 日中は日光を浴び、夜は照明の光量を調整。
- 6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。
- 7 昼寝をするなら、15時前の20～30分。
- 8 眠りが浅いと感じたら、遅寝・早起きを励行する。
- 9 イビキや呼吸停止、足のぴくつき、ムズムズ感は要注意。
- 10 十分眠っても日中の眠気が強い場合はすぐに専門医へ。
- 11 睡眠薬代替りの寝酒はしない。
- 12 睡眠薬は医師の指示のもと使用する。

