

不眠症

原因

不眠症の原因は主に4つです。お話を伺ったり、睡眠の記録を見せていただいたり、睡眠ポリグラフフィーなどの検査を行うことで原因を絞り込むことができます。

環境要因： 時差がある場所、枕が変わる、また暑さや騒音、明るさなどの影響など

身体要因： 年齢、性差、頻尿、痛み、かゆみなど

こころの要因： 悩みやイライラ、極度の緊張からの精神的ストレス、睡眠に対するこだわりなど

生活習慣要因： アルコール、ニコチン、カフェインの摂取、薬の副作用、運動不足など

原因ごとの対応

「神経性不眠」の場合

「一睡もできないんです。」「でも静かにお布団に入ってるじゃない？」

眠ろうと努力するあまり緊張し、いっそう眠りにくい状態をつくる傾向がある不眠症ですが、脳波などを記録すると、本人の意識以上によく眠っています。比較的神経質な人が必要以上に睡眠の変化を気にすることから始まる場合が多いといわれています。

安易に睡眠剤を服用しないで、日常生活の見直し(睡眠衛生指導)をすることが大切です。

「初期のうつ病」の場合

「やる気が出ません。生きていくのがつらいです。」

初期のうつ病の場合に、深夜や明け方に目が覚める(中途覚醒、早朝覚醒)ことがあります。

精神科や心療内科に相談して治療を行います。

「睡眠時無呼吸症候群」の場合

「となりでいびきがすごくて、ときどき息が止まっています。」「そうなの？自分ではわからないな。」

日中の眠気、大きないびき、睡眠時の窒息感やあえぎ呼吸、夜間の頻尿、覚醒時の倦怠感、頭痛などが出現しますが、本人が自覚していることが少ないので、ご家族や周りの方の注意が必要となります。肥満症の方や首が短い方がなりやすいです。

呼吸器内科や耳鼻咽喉科に相談して人工呼吸器などで治療を行います。

「レム(REM)睡眠行動障害」の場合

「夢を見て大声で寝言を言ったり、手足をばたつかせて身体を激しく動かしたりします。」

夢を見ている時間をレム睡眠と言いますが、夢が行動となって現れてしまう現象をREM睡眠行動障害と言います。パーキンソン病の方に多いと言われています。

クロナゼパムというてんかんの薬が有効です。

「むずむず脚症候群」の場合

「眠ろうとすると足がむずむずしてきますけど、少し歩くと治るんです。」

床に就くと、足に、むずむず感、何ともいえない不快感、虫がはう感じなど異常な感覚がでてきて寝付けなくなりますが、これらの症状は、体を動かすことで改善します。鉄欠乏性貧血、パーキンソン病、脊髄疾患の方に多いと言われています。

ドパミン受容体刺激薬(プラミペキソール)や神経痛治療薬(プレガバリン)などで治療します。

「ナルコレプシー」の場合

「寝ちゃいけないところで急に寝てしまいます。起きるとすっきりしています。笑った時に膝の力が抜けます。金縛りにあいます。」

脳の視床下部のオレキシン神経細胞の活動低下による睡眠障害で、日中の眠気、情動性脱力発作、睡眠麻痺、入眠時幻覚などが10代から出現します。

生活指導と、精神賦活薬(モダフィニル, メチルフェニデート, ベタナミン)で治療をします。

「概日リズム睡眠障害」の場合

「だんだん寝る時間が遅く(早く)なって夜に眠れなくなりました。」

昼夜の睡眠と覚醒のサイクルと体内時計のリズムが合わないため、望む時間帯に睡眠をとることができず、活動に困難をきたすような睡眠障害で、夜勤が多い方や、人付き合いが少ない方などにおこりやすいと言われています。

以下のような日常生活の過ごし方の見直し(睡眠衛生指導)をします。

注意すべきこと(睡眠衛生指導)

- 前日眠れなくても朝は決められた時間に起きる。
- 起きたら朝日を浴びて体内時計を調節する。
- 食事は規則正しく1日3回とる。
- 適度な運動をする。
- 昼寝のときは布団に入らない。昼寝は30分以内にする。昼寝は15時までにする。
- 日没後のカフェインや喫煙は控える。
- アルコールは適量にとどめる。
- 入浴は就寝時間の1, 2時間前にすませる。
- 眠くなるまで寝室に入らず、居間で静かな音楽をかけてリラックスする。
- 眠れない時にテレビやスマホや時計は見ない。
- 寝室は暗くする。
- お薬を数か月間使うこともあります
- 最近では、夜の転倒事故や常用性が少ない睡眠薬も登場していますので、それらを少量から使用することがあります。
- ある程度良好な睡眠が1-2か月間とれるようになったら、睡眠薬は徐々に減量して中止します。