



医療機関名



心地よい眠りと目覚めのための

睡眠Q&A

ハンドブック





目次

Q. 良い眠りはなぜ大切なのか？	3
Q. 眠りの不調「不眠」の症状は？	4
Q. なぜ不眠になってしまうの？	5
Q. 「不眠」と「不眠症」の違いはなんですか？	6
Q. 不眠症の治療はどんなことが行われるの？	7
Q. 心地よく眠り、目覚めるためのポイントはありますか？	8
眠りと治療の疑問を解決 よくある質問ピックアップ	10
私の眠りの状態は大丈夫？ 睡眠チェックリスト	11

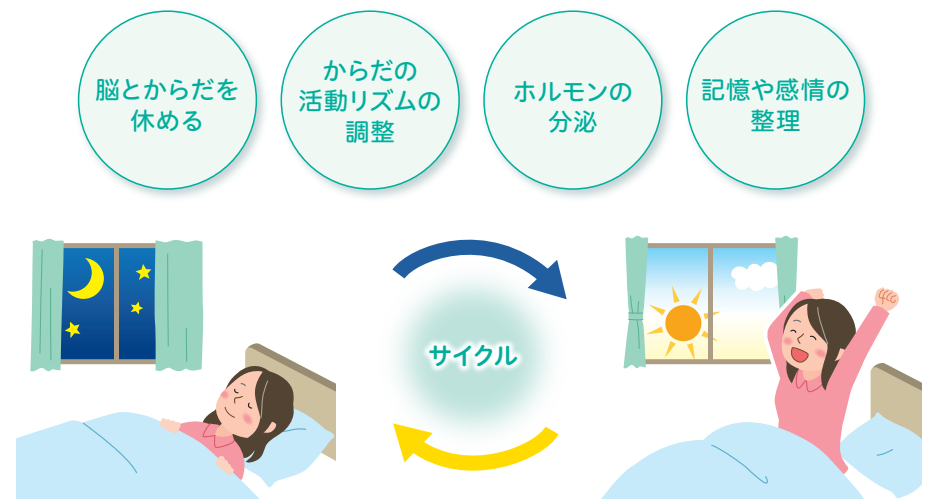
Q 良い眠りはなぜ大切なのか？

A 人が眠っている間には、脳の活動が穏やかになったり、逆に活発になる時間が繰り返されていることが分かっています。そうしたサイクルを通して、

- ① 脳とからだを休めて疲れを回復するとともに、
- ② からだの活動のリズムの調整、
- ③ からだのさまざまなはたらきを調節するホルモンの分泌、
- ④ 記憶や感情の整理など、

人が健康に、快調に過ごすためのさまざまな働きが行われています。健康を保ち、心身ともに快適に生活を送るためには良質な睡眠を取ることが大切です。

睡眠の大切な役割



Q 眠りの不調「不眠」の症状は？

A 不眠には4つのタイプがあります。

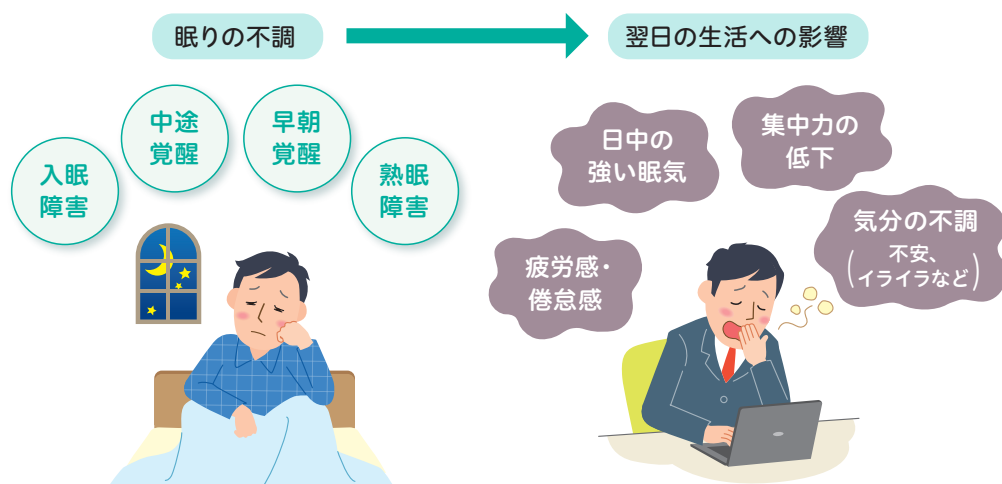
- なかなか寝付けない …………… 入眠障害
- 途中で何度も起きてしまう …………… 中途覚醒
- 早く起きてしまい眠れなくなる …………… 早朝覚醒
- しっかり眠れている感覚がしない …………… 熟眠障害

※なお、入眠障害とよく似た病態として、体内時計の調節がうまくいわずに睡眠リズムが崩れ、日常生活に影響する概日リズム睡眠障害があります。

こうした眠りの不調により、日中に眠気や疲労感が生じたり、集中力が低下して、仕事や学業でのミスが増えたり、気分が安定せずイライラしてしまうなどの影響が出る場合があります。

また、うつ病等の精神疾患や糖尿病や高血圧などの生活習慣病を引き起こすリスクを高めることが報告されています。

不眠のタイプと生活への影響



Q なぜ不眠になってしまうの？

A 不眠は、ストレス、不適切な生活習慣、他の病気や使用しているお薬の影響など、さまざまな要因から生じることが知られています。

また、高齢になると睡眠時間が短くなり、若いころのようにすっきり眠れていないように感じる傾向があることがさまざまな調査からも分かっています。

不眠をもたらすさまざまな要因



Q 「不眠」と「不眠症」の違いはなんですか？

A 「眠れない」こと自体は、多くの方が経験している誰にでも見られる現象です。

しかし、そうした夜の眠れない「不眠」の症状が続き、日中の生活に影響が出てしまうことが問題です。

不眠による日中の生活への影響は、仕事のミスや意欲の低下、イライラ感が生じるなどがよく知られています。こうした夜間のつらい症状と日中の生活への影響が続くと、「不眠症」としての治療が必要な状態となります。

不眠症とは

夜の眠りの問題



夜間の不眠の訴え(入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害)がある

日中の生活への影響



睡眠に関連して日中の生活に影響が出ている

こうした状態が継続していること

Q 不眠症の治療はどんなことが行われるの？

A 不眠を引き起こしている原因は人によりさまざまのため、不眠症治療では、患者さんごとの不眠のタイプと原因を明らかにする丁寧な問診が行われます。不眠の悩みを医師に相談してみてください。



不眠症の主な治療方法

睡眠衛生指導

心地よい睡眠につながる生活習慣と寝室環境をつくる指導を行います。

- ・定期的な運動
- ・寝室環境の整備
- ・規則正しい食生活
- ・就寝前の水分摂取や、カフェイン等の刺激物摂取の節制
- ・就寝前の飲酒・喫煙
- ・寝床でのリラックス方法の確立 など

薬物療法

患者さんそれぞれの症状や不眠のタイプに合ったお薬が処方されます。

その他の治療や付加的な検査

考え方(認知)や行動(生活習慣)に働きかけて、気持ちを楽にしたり、ストレスを軽減させる認知行動療法があります。また専門の医療機関では、夜間の睡眠状況を調べる検査を実施することがあります。

※このほかにも、患者さんの状態により、さまざまな検査や治療が行われることがあります。

付加的な検査や治療の例



睡眠日誌に記録



夜間の睡眠検査

Q 心地よく眠り、目覚めるためのポイントはある ますか？

A 心地よく眠り、目覚めるための12のポイントがまとめられています。各ポイントを参考に、眠りをよくする工夫をしてみましょう。

1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らない程度の睡眠を

- 睡眠は長い人と短い人それぞれであり、季節によっても変化します。また、歳をとると必要な睡眠時間は短くなると言われています。

2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を

- 就床前4時間のカフェインの摂取や就床前1時間の喫煙は避けて、軽い読書や音楽、筋弛緩トレーニング、ぬるめの入浴や香りなど、自分に合ったリラックス法をみつけましょう。

3 就床時間にこだわりすぎず、眠くなってから床につきましょう

- 眠ろうと意気込んでしまうと、頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠気を感じてから寝床につきましょう。

4 毎日同じ時刻に起床しましょう

- 早寝早起きでなく、早起きすることが早寝に繋がります。日曜に遅くまで床で過ごすと、月曜の朝がつらくなりますので毎日同じ時刻に起床してリズムを整えましょう。



5 光を利用してよい睡眠を

- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計のスイッチをいれましょう。
- 夜は照明が明るすぎないようにしましょう。

6 規則正しい3度の食事と規則的な運動習慣を

- 心と体の目覚めに朝食をとる事はとても大切です。夜食はごく軽くすませましょう。
- 運動は熟睡を促進させるので、習慣づけるとよいでしょう。



7 昼寝をするなら15時前の20～30分程度で

- 長い昼寝はかえってぼんやりしてしまい、また夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響します。昼間の20～30分程度ですませましょう。



8 眠りが浅いときは、積極的に遅寝・早起きしましょう

- 寝床で長く過ごしすぎると、眠りが浅く、夜中に目覚めるようになるため熟眠感が減ります。遅寝・早起きをして寝床で過ごす時間が長引かないようにしましょう。

9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は注意が必要です。

- これらの症状は睡眠に関する病気の可能性があります。専門治療が必要な場合もありますので、医師に相談しましょう。



10 十分眠っても日中の眠気が強いときは医師に相談しましょう

- 長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談しましょう。
- 眠気が強い時は車の運転に注意しましょう。

11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもとになります

- 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。



12 睡眠薬は医師の指示で正しく使うことが大切です

- 処方されたお薬は指示された用法用量を守ることが大切です。アルコールと併用すると、記憶障害やもうろう状態が起こる可能性があります。危険ですのでやめましょう。

眠りと治療の疑問を解決 よくある質問ピックアップ

睡眠や睡眠薬の治療について、悩みの声が多い質問への回答をまとめました。不安や悩みがある場合は医師や薬剤師などに相談しましょう。

Q 休みの日にしっかり寝ておけば大丈夫ですね？

A 平日の睡眠不足を休日の長時間睡眠（いわゆる寝だめ）で解消しようとする方も多いと思います。しかし平日と休日の睡眠リズムにズレが生じると、睡眠の質の悪化につながり、健康状態のリスクを高めることが知られています。平日も休日もできるだけ同じように眠り、起きることを心がけましょう。

三島和夫. 日本内科学会雑誌. 2016; 105(9): 1675-1681. より作成

Q 睡眠薬をやめられなくなるのではないかと心配です

A 現在用いられている大部分の睡眠薬は、強い依存性はありません。また、睡眠薬を服用して不眠が治っている方については、休薬に向けて服用量などを調整しながら、お薬を使わなくても睡眠をとれる状態を目指して治療が進められます。ご自身で睡眠薬を中止すると不眠が悪化することもあるため、必ず医師に相談してください。

Q 睡眠薬より寝酒の方が安心のような気がします

A アルコールには、一次的に寝つきが良くなり睡眠がとりやすくなったように感じる効果があります。しかし、実はそうした効果はその夜の前半だけにしか生じず、後半になると逆に眠りが浅くなって頻繁に目が覚めるなど睡眠の質が悪化してしまいます。また、眠るためにお酒を飲むことが続くと、徐々に体が慣れて眠りにくくなり、アルコール性の不眠を生じることもあります。睡眠薬を処方されている場合には、医師の指示にしたがって治療を続けることが大切です。

Q 徐々に睡眠薬の効果が弱くなり、服用量が増えることが心配です

A 医師が処方する睡眠薬は患者さんの不眠の状態を考慮して、最も適切と考えられるお薬が選択されています。また、効果が弱くなってきた場合などは、患者さんの状態を踏まえ、医師が再度、適切なお薬を検討してくれます。睡眠薬の効果に不安な点がある場合には、必ず医師に相談してください。

※ 本チェックリストは診断を目的としたものではありません。

私の眠りの状態は大丈夫？ 睡眠チェックリスト

眠りの状態をチェックしてみましょう。
心配な点があればチェックリストを見てもらいながら、医師に相談しましょう。

睡眠チェックシート (アテネ不眠尺度)

各項目ごとに「過去1カ月間に少なくとも週3回以上経験したものに丸を付け、質問ごとの点数を合計してください。」

- 寝つきの状況はいかがでしたか？
いつもより寝つきはよい (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、または眠れなかった (3点) 点数
- 夜間、目が覚めて困ったことはありましたか？
問題になるほどではなかった (0点) | 少し困ることがある (1点) | かなり困っている (2点) | 深刻な状態、または全く眠れなかった (3点) 点数
- 起きたい時間より早く目覚めて、それ以降眠れないことはありましたか？
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) | 非常に早かったか、全く眠れなかった (3点) 点数
- 夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか？
十分である (0点) | 少し足りない (1点) | かなり足りない (2点) | 全く足りない、または全く眠れなかった (3点) 点数
- 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？
満足している (0点) | 少し不満である (1点) | かなり不満である (2点) | 非常に不満である、または全く眠れなかった (3点) 点数
- 日中の気分はいかがでしたか？
いつも通り (0点) | 少し減った (1点) | かなり減った (2点) | 非常に減った (3点) 点数
- 日中の活動の状態はいかがでしたか？ (身体的・精神的のどちらも含めて)
いつも通り (0点) | 少し低下した (1点) | かなり低下した (2点) | 非常に低下した (3点) 点数
- 日中の眠気はありましたか？
全くない (0点) | 少しあった (1点) | かなりあった (2点) | 激しかった (3点) 点数

[6点以上] 不眠症の可能性がります。[4点以上] 夜間の睡眠の問題が疑われます。

合計点数