



不眠症

～概要と対策 そして治療～



産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

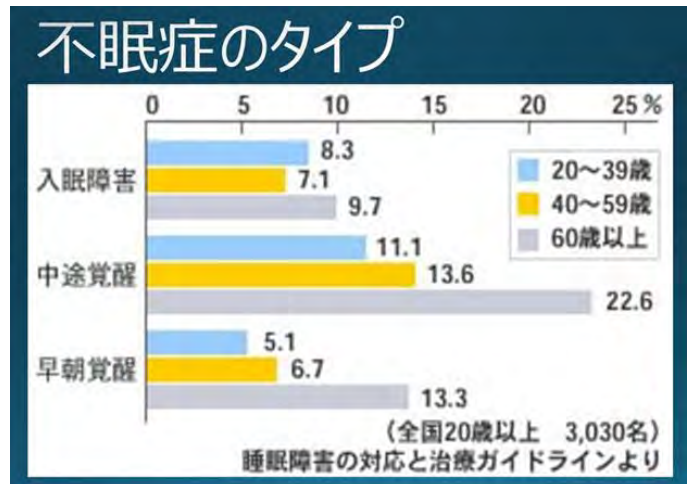
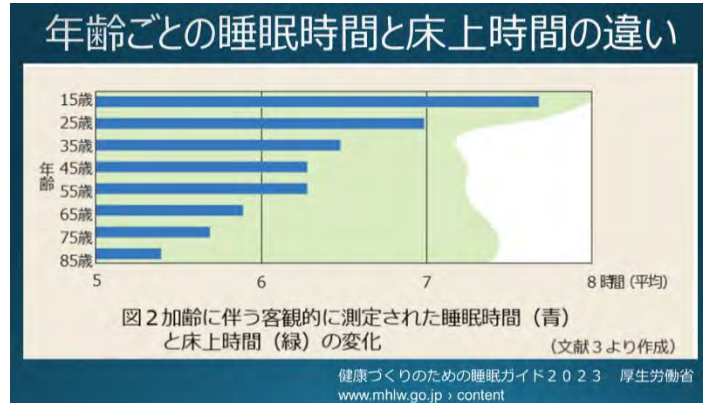
産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月は、首里ハートクリニック院長の安里尚彦先生に「不眠症」についてご講演いただきました。以下にご講演内容を要約し紹介します。

1. 睡眠に関わる生活上の問題点とは？

- ・睡眠不足・・・疲労が生じやすい、頭痛などが出やすい、情緒不安定、注意力・判断力が落ちる、自動車の運転に問題がでる。
- ・睡眠不足の慢性化・・・肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳疾患になりやすい、死亡率が高くなる、うつ病などの精神疾患が起こりやすくなる。

2. 睡眠のメカニズム不眠症の病態

- ・年齢ごとの睡眠時間と床上時間の違い
年齢をとるほど横になっている時間は長い
熟睡できる時間は少なくなる。
- ・健康成人
6～8時間が適正な睡眠時間、ただし個人差があり6時間で十分な人もいれば、8時間以上必要な人もいる。
- ・睡眠時間が短いと健康へのリスクが高くなる。
7時間前後の睡眠時間の人が生活習慣病やうつ病の発症及び死亡に至るリスクが最も低い。
- ・不眠症の病態
入眠困難、睡眠維持困難、早朝覚醒のいずれか1つ以上あり、生活に支障があると不眠症という診断になる。
少なくとも1週間に3回起こる、3か月間持続するなど慢性化しているのが条件。
- ・不眠の原因
夜更かし、時差ボケ、空腹、ストレスによる不安、ネガティブ思考
睡眠時無呼吸、カフェイン、ニコチン、アルコール
お酒は意外と不眠の原因となる
その他、うつ病、不安神経症、統合失調症、躁状態の場合も不眠になることがある
- ・不眠症のタイプ それぞれの頻度がコチラ ⇒
入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒



3. 不眠症を改善するための対策(睡眠衛生について) Suimin net 睡眠障害対処 12 の方針



こだわらない!

こだわらない!

たいせつ!

たいせつ!

たいせつ!

Suimin.net すこやかな眠りのために...

睡眠障害対処 12 の指針

厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費
「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」
平成13年度研究報告書より
参考文献:「睡眠障害の対応と治療のガイドライン」

<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない ・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる <p>2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・就床前4時間のカフェイン 摂取、就床前1時間の喫煙は避ける ・軽い読書、音楽、ぬるめのお風呂、香り、筋弛緩トレーニング <p>3 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする <p>4 同じ時刻に毎日起床</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる ・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる <p>5 光の利用でよい睡眠</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン ・夜は明るすぎない照明を <p>6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く ・運動習慣は熱産を促進 	<p>7 昼寝をするなら、15時前の20~30分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響 <p>8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る <p>9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感には要注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ・背景に睡眠の病気、専門治療が必要 <p>10 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・車の運転に注意 <p>11 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠薬代替りの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる <p>12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一定時刻に服用し就床 ・アルコールとの併用をしない
---	---

© Mikubishi Tanabe Pharma Corporation. All Rights Reserved. 田辺三菱製薬株式会社



たいせつ!

相談

相談

たいせつ!


相談

Suimin.net すこやかな眠りのために

4. 不眠症の治療

・睡眠薬は怖い?! 一般の方々はこのようなイメージを抱いている方が多いようです。認知症にはなりません。が、高齢になるほど睡眠薬でふらつきがでて転ぶ心配はあります。

不眠治療の前に...



- 自分の睡眠の量や質、そして就寝時間、起床時間、起床時間を知る
- 就寝前の行動、就寝のタイミング、周辺環境(明かり、室温、音等)
- 寝具・寝間着は自分に合ったものか、リラックスできる
- 枕のかたさや高さは意外と重要
- 飲んでいる薬、嗜好品、心理的負担等の外的要因はないか?

不眠症の薬物治療


—基本的な考え—

1. 不眠のタイプに合わせた薬剤選択: 入眠困難、中途覚醒...
2. 単剤、少量から開始、1週間単位で効果と副作用を評価する
3. 1-2週間は経過観察、トータル評価は3-4週目頃
4. なるべく、副作用発現のリスクの少ない薬剤を選択
5. 睡眠が十分とれて自己休息感があり、生活上問題がなく、睡眠-覚醒リズムが安定することを治療の目標
6. 安定期間の目安として3か月~6か月
7. 安定・維持期間を経て、減薬・中止を検討する(漫然投与を回避)

不眠治療に用いられる主な薬物

1. 入眠困難=ラメルテオン(ロゼレム)8mg, エスゾピクロン(ルネスタ)1mg~3mg
2. 中途覚醒、早期覚醒=レンボレキサント(デエビゴ)2.5mg~10mg, スボレキサント(ベルソムラ)10mg~20mg
3. 熟眠障害、その他上記薬で十分な効果がない場合
⇒ベンゾジアゼピン系薬剤!
ゾルピデム, リルマザホン, エチゾラム, プロチゾラム, ニトラゼパム, フルニトラゼパム, エスタゾラム等

不眠は現代病とも言え
私たちの生活に大きく影響します。



薬は適切に使用すれば問題は不要です。
かかりつけ医とよく相談しながら自分に合った治療法を見つけていってください。



第 240 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

YouTube 配信

テーマ：『救急現場からのメッセージ』

日時：令和6年7月10日（水）午後7時～配信

講師：中頭病院 救急科医長 仲村 尚司 先生



その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **健康相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
認定産業看護師
公認心理士 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
與儀雅代



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！