

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
L L

<http://www.kyorei.or.jp>

VOL.50 No.2
通巻187号

スツキリ
睡眠
～よく眠れていますか～



毎日よく眠れていますか？

テレビ、パソコンやスマートフォンなどの登場で、われわれの生活もずいぶん便利なものになりましたが、いつまでも明るい画面を見て眠れなくなっていないですか。

日常診療で患者さんから、睡眠薬を処方してほしいと言われることがよくあります。睡眠薬にも副作用があり、安易に頼るのは危険です。後述しますベンゾジアゼピン系の睡眠薬は、安全性が高いと言われこれまで多く処方されてきましたが、軽視できない副作用が分かってきました。(12-13 ページ参照)

質の良い睡眠は、日中の活動をより有意義なものにします。この本には、睡眠について詳しく書かれています。この機会にご自身の睡眠についてよく考えてみませんか。

愛媛大学医学部 脳神経外科 大塚 祥浩 先生

CONTENTS



睡眠トラブル	3
睡眠のメカニズム	4-5
不眠の原因	6-7
不眠にならないためのアドバイス	8-9
寝具の正しい選び方	10
寝る前のストレッチ	11
睡眠薬と睡眠改善薬	12-13
安眠の秘訣	14-15
不眠対策○×クイズ	16

睡眠トラブル

成人の約5人に1人が「寝付きが悪い」「何度も目覚める」「早朝に目覚めてその後眠れない」「ぐっすり寝た気がしない」「疲れが取れない」など、何らかの睡眠トラブルを感じています。また睡眠不足になると、眠気やだるさ、集中力の低下、不安・イライラなどの身体的・精神的症状が現れることや、糖尿病や高血圧、脂質代謝異常などの生活習慣病の誘発や悪化につながる場合があります。

ストレスや自律神経の乱れ、不摂生な生活等を改善して睡眠の質を上げることが大切です。



寝る子は育つと言いますが……

成長ホルモンは寝ているときに分泌され、子どもほどではありませんが大人も分泌されます。名前の通り子どもの成長を促すだけでなく、炭水化物やタンパク質、脂質等の代謝を促進することで、エネルギーをつくり出します。また免疫力を高めるほか、創傷治癒や肌の新陳代謝にも関与しています。

寝る子は育つと言いますが、いつまでも若々しい美肌や健康を保つために、子どもだけでなく大人も質の良い睡眠を心がけましょう。

スッキリ睡眠
～よく眠れていますか～

睡眠の メカニズム

眠りにはレム睡眠とノンレム睡眠があります。

レム睡眠

眠っていても目玉が動き、脳は覚醒しているので浅い眠りになります。

全身の力が抜けている状態で、身体を休息させている眠りです。脳が覚醒しているのは、寝るまでに脳に蓄積された情報を処理し、記憶を固定しているからです。レム睡眠中に夢を見ることが多いのは、このためと考えられます。



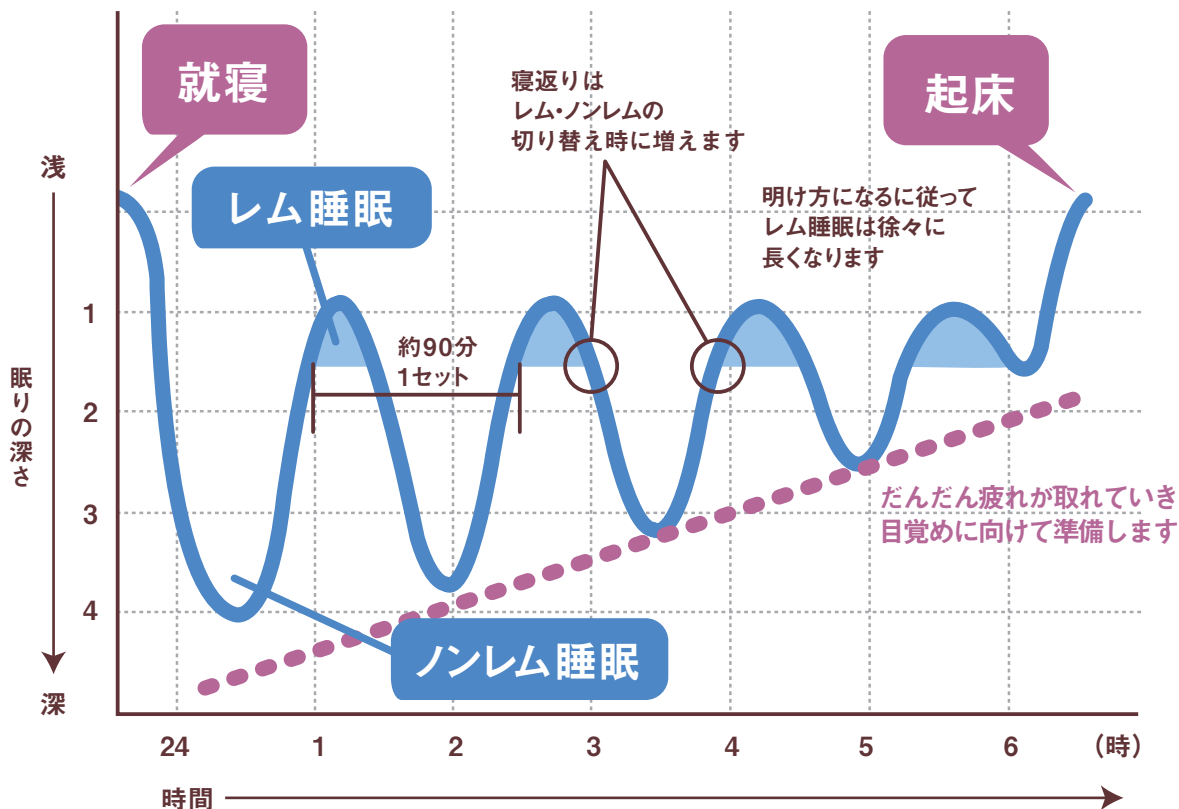
ノンレム睡眠

ぐっすりと熟睡した状態の深い眠りで、ホルモンの分泌もしています。

脳の活動が低下している状態で、脳を休息させている眠りです。多少の音がしても脳はそれを認識できないので、目が覚めません。長時間眠っても「よく眠った」気がしない(頭がすっきりしない)場合、ノンレム睡眠がうまく取れていない可能性があります。



レム睡眠とノンレム睡眠は約90分ごとに繰り返されます。一般的には、寝入ったところにノンレム睡眠が集中的に現れ、その後レム睡眠とノンレム睡眠が交互に現れます。



スッキリ睡眠
～よく眠れていますか～

不眠の 原因

不眠症とは、睡眠問題が1カ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。不眠症にはさまざまな原因があり、対処法も異なります。

ストレス・緊張

ストレスと緊張は、安眠の妨げとなります。神経質で生真面目な性格の人はストレスをより強く感じるため、不眠症につながりやすいようです。

身体の病気

高血圧や心臓病、呼吸器疾患、腎臓病、頻尿、糖尿病、関節リウマチ、アレルギー疾患、脳出血、脳梗塞などさまざまな病気が影響し、不眠が生じます。また睡眠時無呼吸症候群やムズムズ脚症候群など、寝ているときに現れる症状によって睡眠が妨げられることも考えられます。この場合、不眠そのものより、背後にある病気の治療が先決です。

心の病気

心の病気の多くは不眠を伴います。近年は、うつ病にかかる人が増えています。単なる不眠だと思っていたら、実はうつ病だったというケースも少なくありません。

薬や刺激物

治療薬が睡眠を妨げることもあります。また「抗ヒスタミン薬」は日中に眠気が出ます。そのほかコーヒーや紅茶などに含まれるカフェイン、たばこに含まれるニコチンなどには覚醒作用があり、安眠を妨げます。カフェインには利尿作用もあり、注意が必要です。

寝付きが良くなると思われがちな飲酒は、睡眠にとって百害あって一利なし。特に深酒は禁物です。寝酒は深い睡眠が減って早朝覚醒が増えてしまいます。

生活リズムの乱れ

交替制勤務や時差、過度の夜ふかしなどによって、生活のリズムが乱れると不眠を招きます。

環境

騒音や光が気になって眠れないケースもあります。また、寝室の温度や湿度が適切でないと安眠の妨げとなります。



不眠症は「眠れない」ことではなく、「日中に不調が出現する」ことです。眠りが浅く感じられても、昼間の生活に支障がなければ不眠症とは診断されません。また、朝は無気力で夕方にかけて元気が出てくる「日内変動」も不眠につながります。

不眠症の四つのタイプ

- 入眠障害：寝付きが悪い
- 中途覚醒：眠りが浅く、途中で何度も目が覚める
- 早朝覚醒：早朝に目が覚めてしまう
- 熟眠障害：ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感(休養感)が得られない

スッキリ睡眠
～よく眠れていますか～

不眠にならない ための アドバイス

睡眠を促すホルモン「メラトニン」と 幸せホルモン「セロトニン」の関係

睡眠を促すメラトニンは朝日を浴びてから約15時間後に分泌が始まり、眠りに就くころにもっとも増え、朝に近づくにつれて減っていきます。良い睡眠を取るには、夜の間メラトニンがたくさん分泌されることが不可欠です。そのためにはメラトニンの材料となるセロトニンが、日中にしっかりと分泌されていることが大切なのです。

朝、太陽の光を浴びよう

体内時計がリセットされ、メラトニンやセロトニンの分泌が促進されます。



笑顔が大切! たくさん笑って過ごそう

セロトニンはしばしば「幸せホルモン」と呼ばれ、好きなことをしている(見ている)ときや楽しいときなど、幸せな気分を味わっているときに分泌されます。また、セロトニンが分泌されると心が穏やかになります。

笑いにはセロトニンの分泌を促したり、ストレスを軽減したりする働きがあります。笑顔が苦手な人でも、表情をつくるだけでセロトニンは分泌されるといわれています。

バランスの取れた食生活で「トリプトファン」を上手に取ろう

メラトニンのもとになるセロトニンをつくる際、ビタミンやミネラル、トリプトファンと呼ばれる必須アミノ酸が必要になります。トリプトファンは比較的さまざまな食品に含まれていますが、トリプトファンをたくさん取っても、他の栄養素が不足しているとは多くのメラトニンを産出できません。栄養素が偏らないよう、バランスの取れた食生活を目指しましょう。

●トリプトファンが多く含まれている食品

バナナ、ナッツ、肉、魚、豆、乳製品



入浴でストレスを解消しよう

入浴にはリラックス効果があるので、バスタイムを使ってストレスを解消しましょう。

- ・寝る前の1~2時間前に済ましておくと、睡眠時に適した体温に調整できる
- ・お湯は少しぬるめ(40℃くらい)にする
- ・手軽にできる足湯や手湯もおすすめ



スッキリ睡眠
～よく眠れていますか～

寝具の正しい選び方

敷布団・マットレス

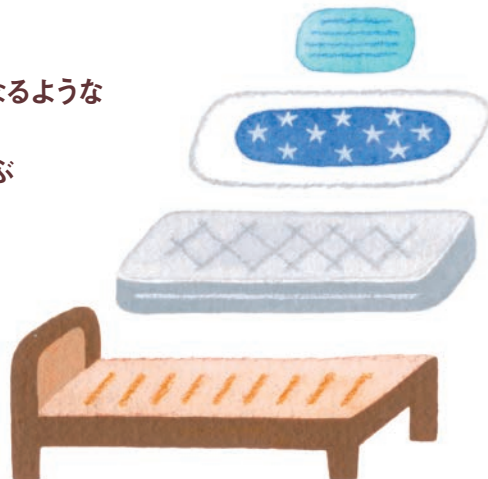
- ・ お店に行き実際に寝てみる
- ・ 体重がうまく分散されるよう、腰や肩などの特定部位に体重がかからないものを選ぶ

枕

- ・ 仰向けに寝ていても、立っているときと同じ姿勢になるような高さのものを選ぶ
- ・ 横向きになったときに、違和感を感じないものを選ぶ
- ・ 寝返りが打ちやすく、ずれないものを選ぶ

掛け布団

- ・ 保温性の高いものを選ぶ
- ・ なるべく軽いものを選ぶ
- ・ 吸湿性や放湿性に優れているものを選ぶ



睡眠時無呼吸症候群

眠っている間に呼吸が止まる病気で、10秒以上の気流停止（気道の空気の流れが止まった状態）を無呼吸とし、無呼吸が一晚（7時間の睡眠中）に30回以上、または1時間あたり5回以上あれば、睡眠時無呼吸症候群と判断されます。

寝ている間の無呼吸はなかなか気付くことができないので、検査・治療を受けていない潜在患者が多くいると推計されています。

こんな症状があるときは睡眠時無呼吸症候群の可能性あり!?

寝ているとき：いびき、むせる、何度も目が覚める

起きたとき：口が渇いている、頭が痛い、身体が重い

起きているとき：強い眠気がある、集中力が続かない、いつも疲労感がある

寝る前の ストレッチ

寝る前のストレッチは、心身の緊張をほぐし、寝付きが良くなる効果があります。筋肉を緩めることで血流が良くなる身体的な効果に加え、リラックスを促す副交感神経を優位にすることで自然な眠気につながります。

激しい運動はせず、手足の先が温くなる程度のストレッチをすると良いでしょう。

ただしストレッチを行う場合は、無理のない範囲で身体の調子に合わせて行いましょう。



- ① 足裏を合わせて座り、足先を両手で包む
- ② 骨盤を立てて背筋を伸ばし、視線は正面へ向ける
- ③ 膝は左右に開く



- ① 仰向けに寝て、膝を立てる
- ② 両足を胸の方に引き寄せ、両手で抱きかかえる
- ③ お腹と太ももを近づけて腰を伸ばす



- ① 椅子またはあぐらで座る
- ② 両手を組んで息を吸いながら手のひらを返して上に伸ばす

スッキリ睡眠
～よく眠れていますか～

睡眠薬と 睡眠改善薬

睡眠の悩みに使用する薬には、処方せんが必要な「睡眠薬」と薬局やドラッグストアで購入できる「睡眠改善薬」があります。

睡眠薬の種類

メラトニン受容体作動薬

メラトニンに近い作用があるタイプの薬です。副作用の心配が少なく、総睡眠時間を増やす作用が期待できます。

ベンゾジアゼピン系

脳の神経活動を全般的に抑えることで眠りやすくする特徴をもち、作用の持続時間が短いものから長いものまでさまざまな種類があります。一方で、ふらつきや記憶障害などの副作用がでる可能性があり、依存性がやや高いなどのデメリットもあります。

また、長期間の服用や2種類以上の服用によって、認知症の発症リスクとの関係性も考えられてきているため、慎重に服用する必要があります。

非ベンゾジアゼピン系

ベンゾジアゼピン系の薬に見られるふらつきや転倒の危険性、依存性が緩和されています。

睡眠改善薬

抗ヒスタミン薬の一種である、ジフェンヒドラミン塩酸塩を配合しており、一時的な不眠症状を緩和します。



高齢者の睡眠薬服用による転倒や転落事故

高齢になると身体の代謝が弱まるので、体内に睡眠薬が残りやすく、翌朝まで持ち越してしまいます。さらに加齢によるフレイル[※]の影響と重なって、起きたときのふらつきやベッドからの転倒事故が増えてきています。

こうした事故を防ぐには、なるべく周囲が働きかけて高齢者の身の回りを確認したり、眠気が翌日まで持ち越す場合、医師と相談して薬を減らしたり種類を変えたりすることも必要です。また比較的転倒リスクが少ないとされる非ベンゾジアゼピン系睡眠薬についても、少量からスタートするなどの対応が必要です。

※加齢とともに運動機能や認知機能が低下してきた状態。
要介護にいたる前の状態と位置付けられる。



スッキリ睡眠
～よく眠れていますか～

安眠の 秘訣

良い睡眠を取るためには、「疲れることで眠ることができる」という考えをもちましょう。

睡眠時間は人それぞれなので、自分の最良な「睡眠時間」を知ることが大切です。例えば就寝時間が20時なら、2時に起きても6時間寝ている計算になります。

一般的に22～2時に睡眠を取ることが最適と言われています。心身ともに休まるノンレム睡眠を深くするためには、日中の活動が大切です。また、副交感神経を優位にさせるOTC医薬品もおすすめです。

良い睡眠を取ることができるようになると良質な筋肉がつくれ、基礎代謝が上がっていきます。筋肉のもととなるアミノ酸、エネルギーをつくり出すミトコンドリアを元気にする5-アミノレブリン酸(ALA)などをバランス良く摂取して、質の良い睡眠を取りましょう。



漢方薬

睡眠薬や睡眠改善薬のほかに、良い睡眠の手助けをする漢方薬もあります。主に次のような漢方薬があり、体質・症状に合わせて選択します。

不眠に使われる主な漢方薬

うんけいとう
温経湯

のぼせて、フワフワして寝付けない不眠

おうれんげどくとう
黄連解毒湯

感情が高まりやすく、のぼせやすい場合

かみきひとう
加味帰脾湯

疲れ・ストレス・体力減退、さらにイライラやほてりがある場合

かみしょうようさん
加味逍遙散

不安や自律神経の乱れのある不眠

かんぞうしゃしんとう
甘草瀉心湯

体力はないが、感情が高まる不眠

さいこかりゅうこつぼれいとう
柴胡加竜骨牡蛎湯

不安が強く睡眠に対して恐怖のある不眠

さいこけいしかんきょうとう
柴胡桂枝乾姜湯

四肢が冷えて寝付けない場合

さんそうにんとう
酸棗仁湯

疲れによる不眠

よくかんさんかちんぴはんげ
抑肝散加陳皮半夏

イライラしがちで、胃腸が弱い場合

スッキリ睡眠
～よく眠れていますか～

不眠対策 ○×クイズ

問

- ① 日中眠くなったら、
20分程度の短い昼寝をすると良い
- ② 寝付きの悪い人は、朝起きたらまず太陽の光を浴びると良い
- ③ 寝る前は、ぬるめのお湯にゆっくり浸かるのが良い
- ④ 寝る前の飲酒はよく眠れるので、効果的である
- ⑤ 8時間睡眠を心がける
- ⑥ 定期的で適度な運動は、寝付きをよくする
- ⑦ 眠くなくても、決まった時間に布団に入るのが大切である



答

- ① ○ 30分以上は逆効果なので気を付けてください。
- ② ○ 身体に朝を知らせて、体内時計のスイッチが入ります。
- ③ ○ 40℃くらいのぬるめのお湯に浸かると、リラックスにつながります。
- ④ × 一時的に寝付きが良くなっても、途中で目が覚めやすくなります。
- ⑤ × 必要な睡眠時間は人によって異なるので、短くても日中に眠気で困らなければ大丈夫です。
- ⑥ ○ 運動の習慣は夜の熟睡を促します。
- ⑦ × あまり時間を気にせずに、読書や音楽でリラックスし、眠くなってから布団に入るようにしましょう。