

疲れが取れにくいのは 睡眠の影響かも!?

睡眠についての疑問を先生に聞いてみました!!

営業 最近寒くなったりと、コロナ禍で運動不足になったりして、夜眠れないとか、寝てもすぐに目が覚めてしまったりとか聞くことがあるんですけど、そもそもどんな症状が出たら不眠症と言われるのでしょうか?

坂本 2014年のアメリカ睡眠学会が刊行した基準では、睡眠の質や量に障害を認めて、その影響で日中の生活に何らかの障害をきたす状態が少なくとも週3日以上、3か月認める場合に不眠症と言われます。実に日本人の5人に1人が、不眠症を抱えていると言われていますね。

営業 日本人の5人に1人もですか? 家族の中に1人はいる感じになりますね(笑)でも、なぜこんなにも多くの人が不眠に陥るのでしょうか?

坂本 原因は精神要因や身体要因、薬剤要因など様々ですが、生理性不眠といって、あるストレス要因で一過性の不眠をきたした後に、不眠を避けようとして過度に緊張が続くことで、慢性的に不眠症をきたすことが多いですね。

営業 そうなんです。ストレスはいろいろな事に影響するんですね。では、どうすれば不眠から解消されるのでしょうか?

坂本 まず、不眠の要因について探っていく、理解していくことがスタートになります。睡眠衛生教育や筋弛緩法、睡眠制限法、睡眠薬の適切な使用などがありますね。

営業 初めて聞く解消法もあって色々聞きたいんですけど、やっぱり睡眠薬って服用することに抵抗があるというか、怖いイメージがあるんですね。

坂本 基本的に用法用量を適切に守って服用すれば、比較的安全性が高く、長期服用による危険性はありません。睡眠治療の一助となることも多いですし、最近はいくつか薬効の違う薬も発売され、選択肢も多いです。一方で睡眠が安定すれば、適切な方法で減らしていくこともあるでしょう。

営業 例えば高齢になると夜8時くらいから寝て3時とか4時に起きてしまったりとかよく聞くんですけど、こういった睡眠はよくないのですか? 先生からいい睡眠のためのアドバイスとか気を付けること等を教えてください。

坂本 そうですね。まず、必要な睡眠時間というのは様々で、必ず8時間眠る必要はありません。自分に合った睡眠時間です。起床時刻を一定にして、就寝時刻はあまり気にしないほうが良いですね。あとは体温が下がる過程で眠くなるので、就寝前1時間くらいからぬるま湯での入浴などもお勧めします。昼食後のベッドではなくソファなど寝にくい場所での20分程度のうつらうつらする程度の昼寝は睡眠にいい影響を与えますよ。

Sigeaki
Sakamoto

精神科診療部長
精神科・心療内科
坂本 成映

Yukina Sato
フリーマガジンHen営業
佐藤 由希菜

不眠を放置すると...

様々な
生活習慣病
に!!

糖尿病

肥満

高血圧

脂質異常症

不眠は生活習慣病を
引き起こす恐れが
あります!!



食欲増進ホルモン増加 食欲抑制ホルモン低下

食欲増加

インスリンの働きの低下

血糖上昇

交感神経の緊張

血圧上昇



慢性的な不眠に!!

当院は新しい力を必要としています!

HPからの応募で採用された方に、今だけ
基本給の1か月分を支給!

(紹介会社等の紹介は除く、入職後6か月経過後(試用期間終了後)に支給)

看護師

准看護師

ケアワーカー

該当職種の基本給
(本俸)の1か月分

おかえりスタッフ募集!!

見立病院に以前務めていた方(H14年2月1日~令和3年9月30日まで)

●看護師・准看護師・ケアワーカー・調理師/調理員

●ご退職理由は問いません ●定年が60歳の為採用制限させて頂いております。ご了承ください。

給与 在職時の基本給を補償!! その他手当別途支給 賞与 年2回

その他詳細は、下記QRをご覧ください!!

精神科 心療内科 神経内科 内科

医療法人昌和会 見立病院 TEL.0947-44-0924

【診療時間】月~土曜:新患、再診/9:00~12:00

田川市大字弓削田3237番地 (休)日祭日・午後は休診 (駐)あり



ホームページはこちら