



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

健康のために睡眠はたいへん重要です。睡眠は、心身の疲労回復をもたらすとともに、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割ももっています。健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活につながります。このように重要な睡眠ですが、日本では成人の5人に1人が不眠に悩んでいるとされています。また、睡眠障害の裏側には、生活習慣病やうつ病、更年期障害等の病気が隠れていることがあり、気を付けなければなりません。そこで、今回は睡眠障害の中でも、もっとも多い**不眠**についてお話しします。

不眠とは、①**入眠障害**、②**中途覚醒**、③**熟眠障害**、④**早朝覚醒**のいずれかがあることを言います。

①**入眠障害**とは、布団に入っても寝つきが悪く、なかなか眠れないもので、一番訴えの多いものです。

一般的に眠るまでに30分以上を要し、心配ごとや精神的ストレスなどで起こりやすくなると考えられています。

②**中途覚醒**とは、夜中に何度も目が覚めてしまうものです。

目が覚めてから再び寝つけないこともあります。

高齢者に多く見られます。

③**熟眠障害**とは、十分な睡眠時間をとったつもりでも熟睡できた感覚がなく、心身の疲労も回復できないものです。

④**早朝覚醒**とは、午前3時頃に覚醒するなど希望の起床時刻よりもずっと早く目覚めてしまい、まだ眠りたいのにそれ以降眠れないものです。高齢者によく見られますが、若い世代でも中途覚醒とならんで、うつ病の初期症状と考えられる場合もあります。



あなたは不眠になっていませんか？当てはまるものにチェックしましょう。

- 以前よりも寝つくまでに時間がかかるようになった。
- 一度眠りについて、起床時間までの間に何度も目が覚めることがある。
- 以前よりも早く目が覚め、その後寝つけない。
- 睡眠時間は確保できているが、眠りが浅く十分眠った感じがしない。
- 気分が落ち込んだり、イライラする。
- 注意力や集中力、記憶力が低下し、日常生活に支障をきたしている。
- 昼間に眠くて仕方がない。
- 頭痛、肩こり、胃腸の痛みなど体調不良がある。
- 眠れないのではないかと、など睡眠のことが心配だ。
- 疲れやすく、やる気がでない。

5個以上当てはまる方は「不眠」の可能性がります。

不眠の対応策

不眠の治療は、多くの場合は睡眠薬が使われます。しかし、睡眠薬は薬の作用によって不眠の症状を和らげるものであり、不眠の原因そのものを解消するものではありません。薬に頼らず、まずは不眠の原因(ストレス等)の排除や日中の軽い運動や睡眠環境を整える等の工夫を行う必要もあります。

快眠を促すには

☆就寝1時間前に38～40℃程度のぬるま湯に20分くらいつかり身体を温める。身体が芯から温まり体温が低下していく時に眠気がおこります。

★ホットミルクやココアを人肌程度の温度に温めて飲む。

牛乳に含まれる**トリプトファン**という成分が眠気を促す成分を生成し、眠気を促してくれます。

また、これを習慣付けすることで、身体に寝る時間ですと教えるプラセボ効果を得ることができます。

☆光の刺激が少ない橙色の間接照明に切り替える。

★寝る前に軽いストレッチする。

☆カフェインを含むコーヒーやお茶類などを口にしない。麦茶、杜仲茶はカフェインが入っていませんが、緑茶やウーロン茶、紅茶等にはカフェインが入っています。

★寝る前にスマートフォン、パソコン、テレビなど、電気機器の電源は落として画面を見たり大きな音を聞かない。

☆寝酒は脳を麻痺させ深い睡眠を妨げるのでしない。体重60キログラムの健康な人の場合、寝る3時間前までに日本酒なら1合、ビールなら大びん1本、ワインならグラス2杯を限度として、飲酒する程度であれば睡眠に影響が少ないと言われています。

★大きな音が耳に入らないようにカーテンや耳栓などで対策する。

☆夏は26～28℃、冬は18～23℃程度が快眠に適切な室温です。就寝前後の1～2時間はこの室温になるように調整しましょう。

★快眠に適切な湿度は50%前後です。クーラーの除湿モードなどを利用し、50%前後の湿度を維持できるように調整しましょう。



薬について

超短時間作用型

[特徴] 服用後比較的すぐに効果がでます。服用後、2～4時間効果が続きます。翌朝に効果が残りにくい薬です。主に寝つきが悪い**入眠障害**に処方されます。

薬物名	商品名の例
ゾピクロン	アモバン
トリアゾラム	ハルシオン
ゾルピデム酒石酸塩	マイスリー
ラメルテオン	ロゼレム



※超短時間作用型の薬のなかで、アモバン(ゾピクロン)は、高齢者や軽度の不眠症に向いています。ただし、内服時に独特の苦みがあります。

短時間作用型

[特徴] 超短時間作用型同様、翌朝に効果が残っていることが少ない薬です。服用後、6～10時間効果が続きます。寝つきが悪い**入眠障害**、寝ている途中で起きてしまう**中途覚醒**の方に処方されます。

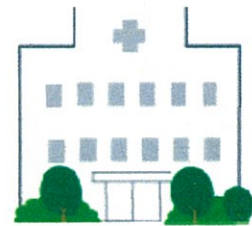


薬物名	商品名の例
ブロチゾラム	レンドルミン
リルマザホン塩酸塩	リスミー
ロルメタゼパム	エバミール ロラメット

中間作用型

[特徴] 寝ている間を中心に作用しますが、服用から20～30時間効果が続きます。連日、服用していると薬が蓄積されますが、4～5日服用しないと通常の状態に戻ります。翌朝に薬の効果が残ってしまい、眠気やふらつきがあることが多い薬です。寝ている途中で起きてしまう**中途覚醒**、熟眠感が得られない**熟眠障害**、希望の時間より早く目覚めてしまう**早朝覚醒**の方に処方されます。

薬物名	商品名の例
ニメタゼパム	エリミン
フルニトラゼパム	ロヒプノール、サイレース
エスタゾラム	ユーロジン
ニトラゼパム	ベンザリン ネルボン



長時間作用型

[特徴] 寝ている間だけでなく起きているときにも効果が続く薬です。服用後、50～100時間効果があります。

1週間ほど服用を中止すると、通常の状態に戻ります。翌朝に眠気やふらつきが最も出現しやすい薬です。寝ている途中で起きてしまう**中途覚醒**、熟眠感が得られない**熟眠障害**、希望の時間より早く目覚めてしまう**早朝覚醒**の方に処方されます。



薬物名	商品名の例
クアゼパム	ドラール
フルラゼパム塩酸塩	ダルメート、ベノジュール
ハロキサゾラム	ソメリン

※睡眠薬使用上の注意点

睡眠薬はよく眠れる等の良い効果ばかりではありません。個人差はありますが、睡眠薬を服用した翌日にふらつきやもうろう感があらわれたり、記憶障害が起こる可能性があります。特に高齢の方は薬の作用が抜けにくいために、翌日にふらつき等の症状が残ることがあります。転倒などの事故につながる可能性が高くなるので注意しましょう。

また、服用を続けることにより、依存性（薬を必要以上に服用したい、服用しないと眠れないと思う等）や、耐性（薬が効きにくくなる）が起こることもあります。

その為、医師の定期的な診察のもとで、年齢、症状、病気により個人に適した薬を処方してもらうことをお勧めします。眠れないからと、薬を自分の判断で増減すると危険です。薬の効果が感じられないときや、上記の薬の副作用と思われる症状が現れたときは、医師と相談しましょう。

※当院では月曜日に精神科医（坂田幹樹医師）が診察しています。ご相談ください。

宇都宮病院では、様々なご相談を「地域連携室」及びこの春新設の「医療・介護・福祉相談室」にて承ります！

（相談室は、受付から階段を上がってすぐの2Fにあります）

（直通番号：073-471-3148 受付時間 平日9：00～17：30）

「地域連携室」には、柴野好昭（介護支援専門員）、宇都宮越子（看護師・介護支援専門員）、平尾愛梨（社会福祉士）が在籍しており、入院相談や外来受診相談等、あらゆるご相談をお受けいたします。

数多くのケアマネジャーさんや介護施設との連携を行っており、患者様に応じて介護保険サービスのご相談、退院先のご相談・ご紹介も行っております。

平成26年4月より、社会保険労務士・社会福祉士・ファイナンシャルプランナーの丸畑雄司が「医療・介護・福祉相談室長」として就任致しました。当院に関わりの無い事であっても、年金制度・医療費制度・介護保険制度などの様々な問題について、お気軽にご相談下さい。



（平尾） （宇都宮） （柴野）



（丸畑）

当院ではいつでも診療可能な体制を取っております。

（診療時間以外は念のため電話のうえ来院ください。）

※往診や送迎希望される方は、お気軽に窓口へご相談ください。

診療時間

午前9時～12時 月～土

午後4時～7時 月～金

5月1日より外来診察が変更になります。

医療法人 久仁会 **宇都宮病院**
和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

	月	火	水	木	金	土
1 診	坂田	副院長 冷水	院長 宇都宮	三谷	院長 宇都宮	三谷
2 診	院長 宇都宮	多屋	三谷	土井	副院長 冷水	副院長 冷水
夕 診	坂田	三谷	米田	石井	副院長 冷水	