

わたくしたちの健康

睡眠障害

朝霞地区医師会 志村 哲祥

☎464-4666

うまく眠れないのはつらいものです。「ここでは睡眠について基礎的なことをおさえた上で、代表的な睡眠障害について見ていきましょう。まず、睡眠の大切な要素には「量」「質」「リズム」があります。

●睡眠の量
ときどき「8時間眠れない、不眠症だ」という方がいますが、大人の場合は8時間も眠れません。凶のよに、必要な睡眠時間は年とともにだんだん減少していきます。20歳未満の子どもには8時間を超える睡眠が必要ですが、40歳であれば7時間未満、50歳を過ぎれば6時間未満になります。

なお、たとえば「30歳なのに仕事のせいでも5時間しか眠れておらず、昼間は「睡眠不足症候群」という病名がつきます。また、どんなに眠っていても昼間の眠気が強く、居眠りをするような場合は「過眠症」の疑いがあります。

●睡眠の質
十分な時間眠っているのに、翌朝まったく疲れが取れないような場合や、夜中に何度も目が覚めるような場合には、睡眠の質に問題がある可能性があります。

疲れが取れない理由として多いものに、睡眠時無呼吸などの「睡眠関連呼吸障害」があります。いびきをかきただけでなく、眠っている間に

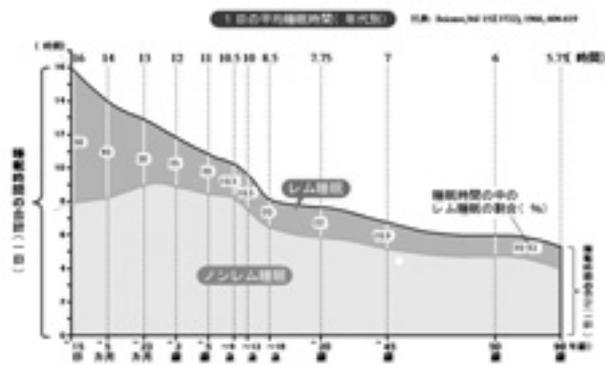
息が止まってしまおうような状況では、うまく熟睡できません。それだけではなく、心筋梗塞などのリスクが大きくなり高まってしまうため、検査・治療が必要です。

他によくあるものとして、テレビや電灯をつけたまま眠っていて、環境で熟睡できない場合、眠っている間に足がぴくついて熟睡できない「周期性四肢運動障害」や、夜になると足がムズムズそわそわしてしまう「むずむず脚症候群（レストレスレッグス症候群）」、そして眠る前のカフェインやアルコールの摂取などで熟睡が阻害されることがあります。うつ状態やストレス、精神疾患によつて寝付きや熟睡が阻害されることも多々あります。

●睡眠のリズム
人間は夜になると眠くなり、朝になると目が覚めますが、このリズムは光で調整されています。夜になつても明るい環境にいたり、電子機器の光を見ていたりすると、体は「まだ夜が来ていない」と勘違いします。朝も朝で朝日を浴びずに、雨戸や遮光カーテンをしていると、体は「まだ朝が来ていない」と勘違いします。そうすると、「夜眠れず、朝起きられない」という症状が出てしまいます。若い方ほど体質的に夜型なので、この傾向が強く、朝は体調が悪くて全く起きられなくなることがあります。一方、人間は加齢とともに朝型

化していくのですが、それが過度になり、夕方には眠ってしまい、深夜に目が覚めてしまう場合もあります。いずれもひどい場合には「睡眠リズム障害（概日リズム睡眠・覚醒障害）」という睡眠障害にあたります。時差ボケや交代勤務による不調もこれに含まれます。

●睡眠の大切さ
人間は眠っている間に様々な心身のメンテナンスをしています。睡眠が障害されると、日中の眠気や作業効率の低下が起きるだけでなく、様々な健康リスクが生じます。もしも2週間以上うまく寝起きできないことが続くような時には、一度近くの医療機関か、睡眠外来などで相談をしてみましょ。



わたくしたちの健康

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)
10	1	和光 西谷医院	内・小・循内	461-2226	新座	いしもと脳神経外科・内科	脳外・内	483-7111
	8	新座 新座中央通り診療所	内・小	473-3331	和光	和光耳鼻咽喉科医院	耳・アレ	467-0889
	9	新座 玲子内科クリニック	内・消内	042-421-8800	朝霞	北あさか城北クリニック	整外・消内・肛・外・リハ	474-9066
	15	新座 中村クリニック	内・小・皮・リハ	478-1327	朝霞	谷合医院	眼	462-2355
	22	朝霞 くらだ内科クリニック	内・消内	450-7711	新座	三須耳鼻咽喉科	耳・アレ・気	480-1187
	29	朝霞 あおば台診療所	脳外・内・小	474-5270	新座	小熊クリニック	消内	042-471-5098



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。