

睡眠と健康

睡眠は、子ども、成人、高齢者の健康増進・維持に必要な不可欠な栄養活動です。良い睡眠は、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、精神健康の増進・維持といった役割をもつています。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。

しかし、令和元年の調査によると、日本人の1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合は、男性37.5%、女性40.6%であり、特に20歳以上60歳未満の成人世代では睡眠時間6時間未満の方が増加傾向となっています。背景には、人口の高齢化、ライフスタイルの多様化、24時間社会における生活リズムの乱れなどがあるのかもしれない。

睡眠障害とは

睡眠に関連した多様な病気を、まとめて「睡眠障害」と呼びます。睡眠障害のなかで最も多いのが、「不眠症」です。不眠の原因は、かゆみ・痛み・発熱など身体的な原

因によるもの、不規則な生活によるもの、ストレスや精神疾患によるもの、薬の副作用など、さまざまにあり、原因に応じた対処が必要になってきます。また睡眠障害には、日中に過剰な眠気がおきる「過眠症」や、悪夢、寝言、無意識の状態で歩き回る、叫び声をあげて飛び起きるなど、睡眠時の異常な行動を伴う「睡眠時随伴症状」があげられます。

サイン・症状

◆ 自覚できる症状

- 不眠(寝つきが悪い、夜間に目覚めてその後眠れない、朝早くに目覚めてしまう、熟睡できない)
- 過眠(昼間の強い眠気、居眠り、眠気の持続)
- 就寝時の異常感覚(足がむずむずする、火照るなどにより、よく眠れない)
- 覚醒リズムの問題(適切な時刻に入眠できず、希望する時刻に起床することができない)

◆ 周りから指摘される症状

- 睡眠中の強いいびき
- 無呼吸(睡眠中に繰り返し息が止まる)
- 睡眠中の異常行動(無意識の状態で歩く、寝言、睡眠中の大声など)

治療について

睡眠障害は疾患によって治療法が異なります。症状やサイン、診察や検査結果から、その原因となる疾患が適切に診断され、原因に応じた治療を受けることが重要です。

睡眠薬を服薬するとかえって悪化させる場合がありますので、自己判断せずに、医師に診察してもらうことが大切です。

睡眠薬の治療が必要な方について

睡眠薬の治療の場合は、寝つきが悪い、途中で起きてしまう、早く目が覚めてしまうなど、不眠症状に応じた睡眠薬が使用されます。医師に指示された用法、用量を守り、正しく使用しましょう。

睡眠薬は絶対にお酒と一緒に飲むではいけません。睡眠薬を服用したらなるべく30分以内には寢床につきましましょう。

睡眠衛生について

よくない睡眠環境や誤った睡眠習慣が、睡眠を妨げているかもしれません。睡眠衛生をチェックしてみてください。

◆ 寝室環境

- 騒音
- 寝るときの明るさ
- テレビやラジオはついていないか

◆ 睡眠習慣

- 床に入る時刻、床から出る時刻
- 実際に眠りに入る時刻、実際に起きる時刻
- 寝るときに習慣的にすること(パソコン、携帯画面を見るなど)、昼寝
- 飲酒・喫煙
- コーヒーなどカフェイン類

睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛、不安やイライラ、自信喪失などといった症状も出てきます。また、注意力や判断力、集中力の低下により、大きな事故を招く場合もあります。最近では、睡眠不足が生活習慣病の発症リスクを高めることもわかってきました。こうしたことから、睡眠障害に適切に対処し、良質な睡眠確保に向けた環境、生活習慣の見直しが必要と考えられています。

○ お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373