

「眠れない」「眠らない」は万病の元

「眠れない」という訴えで来診する方も多く、不眠は大きな悩みの一つです。睡眠時間とヒトの寿命との関係を研究したものとすると、8時間眠る人が最も長生きをしたという調査もあります。睡眠不足の人は慢性疾患にかかりやすく、免疫力も低下するため、風邪などの感染症にもかかりやすいため、快眠は健康に欠かせません。できれば薬は使わず自然に眠りたいですね。今月は睡眠についてのお話です。

ヒトは1日のほぼ3分の1を寝て過ごします。睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、良い睡眠によって活動的な日常生活を送れるともいえます。

ヒトが必要とする睡眠時間は諸説ありますが、最近の説では個人差があるものの必要時間より少ない睡眠時間が続くと睡眠不足量が増えて、活動性が落ちるといわれています。

私が研修医だった時には、徹夜の当直の後もそのまま通常勤務に入るのが普通でした。

睡眠不足の影響を調べた米国の実験では、睡眠不足の頭はビールの大瓶2本を飲んだくらいのはる酔いから酩酊状態と同じであると

の結果が出ています。

不眠には4つのタイプがあります。①なかなか寝付けない入眠障害②途中で何度目目が覚める中途覚醒③早く目が覚めてその後眠れない早朝覚醒④ぐっすり眠った気がしない熟眠障害です。夜間の睡眠困難によって、日中に疲労感や不調感、注意・集中力低下、気分の落ち込みなどがみられる場合はなんらかの治療が必要です。

最も頻度が高い原因は、毎晩眠れるかどうか心配になり、床に就いても不安と緊張で眠れず、さらに眠ろうと意識して緊張が増して眠れない、という悪循環に陥るいわゆる「不眠症」です。

「逆流性食道炎」があると、胃酸の刺激で目が覚めてしまうことも分かっていますので、夜中によく目が覚める人は、一度胃力メラの検査をお勧めします。

肥満体形であるために周りの人からいびきを指摘され、睡眠の時間を取っているにもかかわらず、日中のだるさや集中力の低下、耐えがたい眠気に襲われる人もいます。こんな方は、夜中に呼吸が止まって不眠になっている「睡眠時無呼吸症候群」という病気かもしれません。すぐに専門医



の診断と治療が必要です。手足がむずむずして眠れない「むずむず脚症候群」、うつ病などの精神疾患、薬の副作用による「薬剤性不眠」などもあります。

夜中の携帯メール、就寝前の食事は不眠の元

心身がリラックスしていると自然な睡眠が訪れます。睡眠を引き起こす体のメカニズムは、体内時計と体温変化です。

夜8時以降に強い光を浴びると体内時計が遅れてしまい、不眠の原因になります。夜の携帯電話メール、パソコン作業は大敵です。

ヒトの体内時計は約25時間を1日間と認識しています。「1日24時間」に対して1時間のずれが生じているため、朝日の光を浴びて毎日新しい1日をリセットしています。そして光を浴びてから約15時間で睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンが徐々に増えて体温が下がり、眠くなるので

す。夜6時以降にコーヒー、緑茶、紅茶、ウーロン茶、栄養ドリンクなどのカフェインを含む飲み物も避けたほうがいいでしょう。

カフェインは約15分〜30分後に脳に作用し、約3時間〜7時間眠れなくなる作用があり、高齢になるほど影響を受けやすくなります。食後3〜4時間は深部体温が高くなり、よく眠れなくなる可能性があります。就寝3時間前までには食事を済ませましょう。

夕方30分間程度の軽い運動、セ氏38度から40度くらいぬるめの入浴も良い睡眠を誘います。体温が上がったあと発汗によってゆっくりと体温が下がるため眠気を誘います。半面、熱い湯への入浴は体温が一気に上がってしまうので逆効果です。

冷え性で手足が冷えて眠れない場合は、就寝前に湯たんばや電気毛布で寝床を温めておき、就寝時にはスリッパを切って温度が徐々に下がるようにしましょう。

町立診療所副所長

古川倫也