

**睡眠バランスについて**

**心が積極的であれば  
人生  
はどんな場合にも  
明るくはつらつとして  
勢いに満ちたものになる (中村天風)**

**Activeに過ごし、  
スーパー年齢をめざすためにも  
目的を持って  
楽しく自己管理を行っていくうえで、  
睡眠の果たす役割は大きい。**

# 睡眠の自己管理と不眠症について

人間の睡眠は、  
極度に発達した脳を効果的に  
休息させるよう450万年かけて進化してきた生命現象

## 睡眠不足による日常生活活動(QOL)の低下

- 1) 前頭葉の働きが低下し、意欲・状況判断・意志決定能力が低下し、目標設定や行動力の低下。
- 2) 自己評価能力を低下させ、自分を過小評価する。
- 3) 前頭葉の働きが低下すると情緒中枢である大脳辺縁系が不安定となり、情緒的不安定、キレやすくなる。
- 4) ひきこもり、身体的訴え、不安・抑うつ状態などを引き起こす原因となる
- 5) 長期不眠が続くと、社会に対する協調性が低下し、自分の生活に関する満足度や意欲も低下。
- 6) 脳の疲労として現れる眠気による事故のリスクは、身体的疲労の5倍に。

## 心理的ストレスとなる「いやな記憶」の消去

十分な睡眠をとることで「いやな記憶」の消去あるいは記憶強度や印象の減弱が生じ、こころへの負担を取り除くように睡眠は働いている。

## 不眠症のタイプ

- 1) 入眠障害--眠るのに30分~1時間以上かかる
- 2) 中途覚醒--夜間、目が覚めて困る
- 3) 早朝覚醒--予定時間より2時間以上早く覚醒
- 4) 熟眠障害--眠りが浅く、夢ばかり見ている

**1)~4)の何れかが2~3週間続けば、治療が必要**

## 不眠症の分類

- 1) 一過性不眠-----不眠が2~3日以内  
普段の眠りは正常。旅行・外泊・試験・病気など
- 2) 短期不眠-----不眠が7~10日続く  
仕事や家庭のトラブル・近親者の不幸
- 3) 長期不眠-----不眠が2~3週間続く  
いわゆる不眠症で治療が必要

# 不眠症へのアプローチ

## 1. 睡眠障害スクリーニング指標

- ①朝の肩こりあり
- ②体の疲れがとれない
- ③朝熟睡感の欠如
- ④仕事が億劫、仕事の能率の低下

## 2. 質のいい睡眠と悪い睡眠の分類

- ①質のいい睡眠は4項目とも該当なし
- ②質の悪い睡眠は2項目以上が該当

## 3. 質の悪い睡眠対策

### 1) 不適切な睡眠衛生があるかどうかへの対処

- ①睡眠時間を削って過ごす睡眠リズムの乱れの是正  
過重労働・テレビ・インターネット・夜遊び

### 2) 不眠症のある人-----入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠障

害

- ①質の悪い睡眠の2項目が該当-----働く世代の睡眠10ヵ条
- ②質の悪い睡眠の3項目が該当-----軽症うつ状態  
睡眠薬による不眠症治療、場合によっては心療内科
- ③質の悪い睡眠の4項目が該当-----中等症の抑うつ状態  
診療内科紹介

# 睡眠時無呼吸症候群スクリーニングテスト

日本呼吸器学会エップワース眠気尺度暫定版

眠くなる状況	眠気の4段階による点数			
	決して眠くならない	稀に(時に)眠くなる	左右の中間	眠くなることが多い
1. 座って読書しているとき				
2. テレビを見ているとき				
3. 公の場所で座って何もしていないとき(劇場や会議など)				
4. 1時間続けて車に乗せてもらっているとき				
5. 状況が許せば、午後横になって休息するとき				
6. 座って誰かと話をしているとき				
7. 昼食後静かに座っているとき				
8. 車中で、交通渋滞で2~3分とまっているとき				
合計点数 ( ) 点				

上記の項目は睡眠時無呼吸症候群のスクリーニング表です。  
あなたの合計点数はいくつでしょうか？

睡眠時無呼吸症候群の診断	
10点以下——正常	経過観察
11~12点——軽症	
13~15点——中等	要紹介状
16点以上——重症	

## 1. 充分かつ快適な睡眠で、仕事のやる気と効率がアップ

- ・充分かつ快適な睡眠で脳と体の疲労回復——ストレス解消につながり、やる気にあふれた毎日を
- ・充分かつ快適な睡眠が得られないと、高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇する
- ・充分かつ快適な睡眠が得られないと、うつ病など心の病のリスクが上昇する-----睡眠障害は抑うつ誘因となる
- ・充分かつ快適な睡眠は仕事の能率をアップし、交通班故や労働災害のリスクを低下させる

## 2. 睡眠時間は人それぞれで、一日の充足感が快適な睡眠のパロメーター

- ・人それぞれに適した睡眠時間があり、8時間睡眠にはこだわらない
- ・眠気がなく、気力の充実した状態で仕事をこなせる時の睡眠時間が、あなたの理想的な睡眠時間
- ・年齢を重ねると、必要な睡眠の時間は短く、眠りは浅くなるのが一般的、活動量増加でいい睡眠を

## 3. 朝——目覚めに体内時計がスタート快眠の秘訣は起床時間にあり

- ・毎朝決まった時刻に目覚め、起床後しっかり日光を浴びることが快適な睡眠につながる
- ・朝、活動を始めた体は、14~16時間後に眠りの準備を始める
- ・規則正しい朝食習慣は起床前から消化器の働きを活発にし、朝の目覚めを助ける
- ・休日の朝に平日より2時間以上長く床で過ごす、夜の寝つきが悪くなり、憂うつな気分が月曜の朝を迎えることになりかねない

## 4. 昼——わずかな昼寝が午後の仕事効率を高める

- ・昼休み、15分程度のわずかな昼寝が午後の眠気を減らし、仕事の効率を上げる
- ・休日に昼寝をするなら、午後3時以後の昼寝は夜の睡眠の妨げになる

## 5. 夜——快適な眠りは自らの工夫で創り出す

- ・就寝4時間前からのコーヒー、紅茶、緑茶などによるカフェイン摂取、また1時間前からの喫煙は寝つきを悪くし、眠りの質を低下させる
- ・睡眠薬がわりの寝酒は厳禁。眠りの質を低下させ、飲酒量の増加にもつながる
- ・翌朝早起きが必要なとき、眠ろうと意気込んで早々と床に入るのはかえって逆効果（普段の就寝時刻の2~4時間前は、もっとも寝つきの悪い時間帯）
- ・夕方から夜の適度な運動習慣は寝つきを助け、熟睡をもたらす

## 6. 寝る前に——自分なりのリラックス法を見つける

- ・就寝前1~2時間のリラックスが快眠の手助けに
- ・ぬるめの入浴、軽い読書や音楽、香り、ゆったりしたストレッチなど、自分にあったリラックス法を
- ・自然に眠くなってから寝室に向かう

## 7. 寝室——眠りやすい寝室環境も大切

- ・寝室は事情が許す限り、睡眠以外には使わない
- ・照明器俱やカーテン、窓などの工夫で、静かさと暗さの実現を
- ・温度と湿度の調節にも配慮して

## 8. 眠れないときの対処——眠りは追いかけると逃げてゆく

- ・人は意志の力で眠りにつくことはできない
- ・床に入って30分くらいたっても寝つけないときは、いったん床をはなれ、リラックスした気分で眠気が来るのを待つ
- ・眠りが浅いときは、むしろ遅寝、早起きを。床にいる時間を短くすることで、熟睡感が増すことも

## 9. それでも眠れないあなたへ——早めに医師に相談を

- ・睡眠の障害は「体や心の病気」のサインのこともある
- ・激しいいびき、睡眠時の無呼吸、足のむずむず感が眠りを妨げていることもある-----睡眠時無呼吸症候群、むずむず

## 脚症候群

- ・寝つけない日が続く、熟睡感がない、朝起きられない、充分眠っても日中の眠気が強いときなど、まずは医師に相談を
- ・医師の指導のもとで使用すれば、現在使われている睡眠薬は安全性が高く、快適な睡眠が確保できる。

## 10. 交代勤務の工夫——上手な休息と、睡眠時間の確保が大切

- ・夜勤中は職場の照明を明るめにする、眠気が減り、仕事の効率が上がる
- ・夜勤明けの帰宅時、サングラスなどで強い日光を避けると、帰宅後の人眠が容易になる
- ・夜勤明けの睡眠は、家族の協力を得て、明るさや音に配慮した寝室環境の確保を
- ・勤務シフトの工夫で、睡眠時間の確保が容易になることもある

# 質のよい睡眠を確保するための条件

- 一定の就床時刻
- 一定の起床時刻
- 午後3時以降のうたた寝の制限
- できれば定期的なウォーキング
- 一定時刻の睡眠薬の服用
- 睡眠薬服用後のテレビやパソコンの禁止
- タイマー付きのラジオや  
いやしのCDを聴きながら床に就く

# むずむず脚症候群 (Restless Legs Syndrome--RLS)

## 必須項目

1. 下肢の異常感覚による激しい焦燥感
2. 下肢を静止できずに動かす
3. 安静時の症状増悪と、下肢を動かす事による改善
4. 夕方から夜間の増悪

## 随伴項目

1. 日中の疲労感や傾眠
2. 睡眠・覚醒時の周期性四肢運動
3. 神経学的所見は正常
4. 長期的な症状の動揺と進行

International restless legs syndrome study group(1993)

## ＜症状と特徴＞

**就寝中や横になったりしている下肢の部分に不快な異常感を生じるのが主な症状、しかし、腰、背中、腕などに現れることもある**

「夜寝床に着くと足に虫がはうような感じ」

「夜間、膝やふくらはぎなどにむずむず感や  
痛みでじっとしておれない」

「針で刺すような、火照るような痛み」

**夕方から夜間・就寝中にかけて症状が増強するという特徴があるが、昼間に症状がでる場合もある。**

**入眠障害・熟眠障害や中途覚醒のような睡眠障害の要因となる。**

**治療法は確立されており、睡眠障害専門施設や神経内科受診が望ましい。**

## ＜治療法＞

**脳の神経伝達物質であるドーパミン機能を高める**

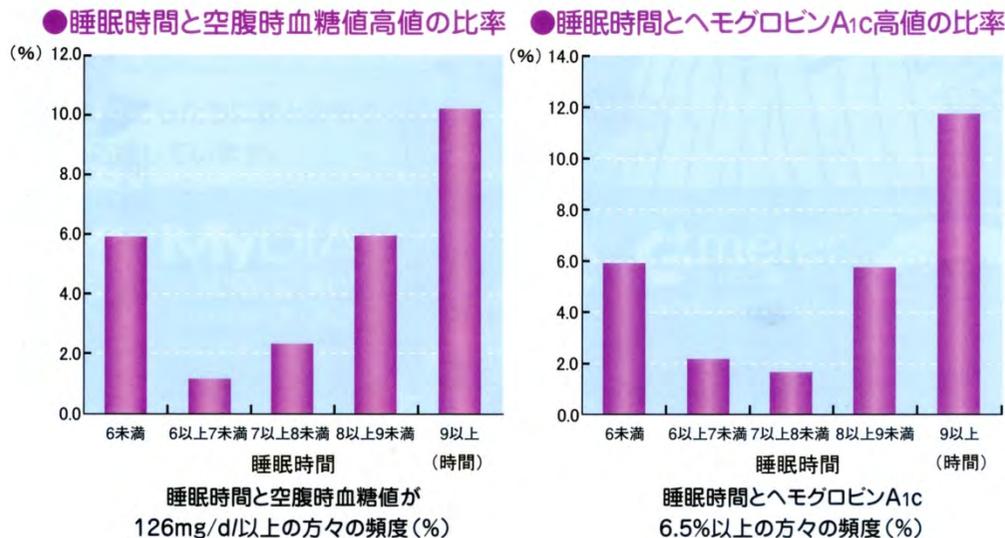
「L-DOPA製剤」「抗てんかん薬」

「パーキンソン病治療薬」などで改善

# 睡眠障害と糖尿病との関連性に

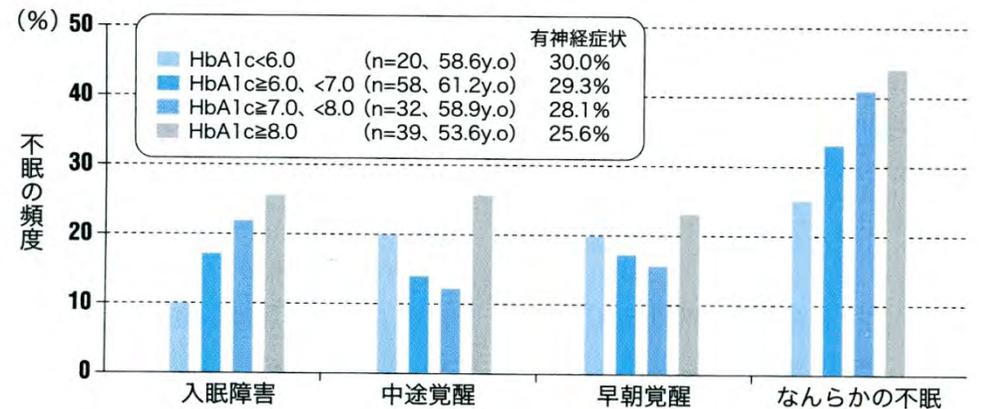
- 健常者でも睡眠不足の状態になると血糖値が上昇
- 睡眠時間と糖尿病発症の関連については、  
多くの疫学的データがあり、  
睡眠時間が極端に少ない人と多い人に糖尿病が多い。
- 質のいい睡眠は血糖を安定化させ、血糖コントロールへの意欲を向上させる

睡眠時間と2型糖尿病の頻度: 日本における住民調査結果から



Nakajima H. et al.: Sleep Med, 2008;9:745より改変

血糖コントロール別にみた不眠の頻度



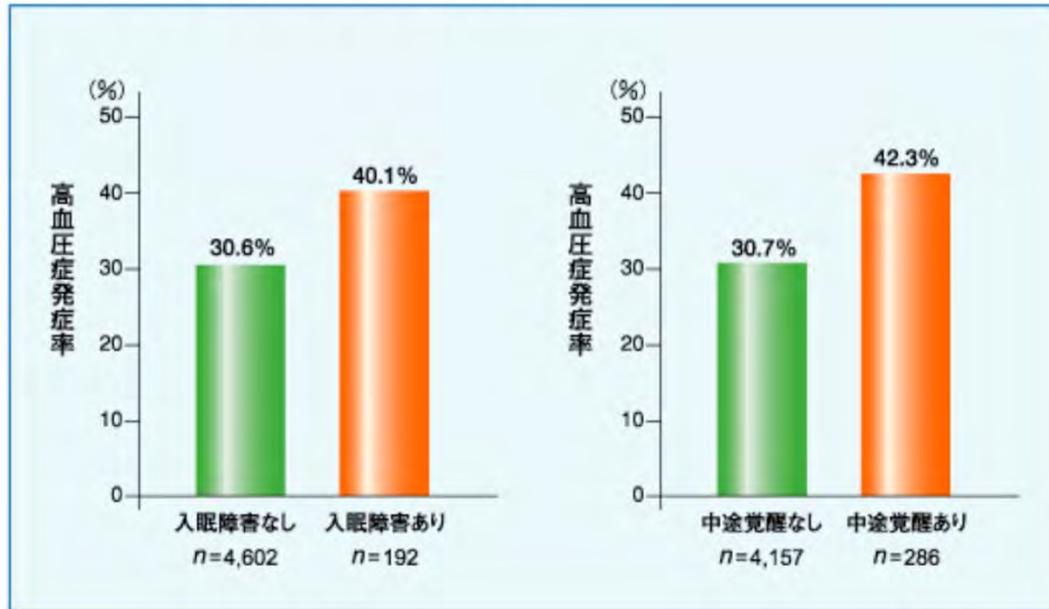
内村 直尚 ほか. Prog Med 24:987-992:2004

よい睡眠は第3の生活習慣病(河盛隆造) 「さかえ」 2009年引用

# 睡眠障害と高血圧の関連性について

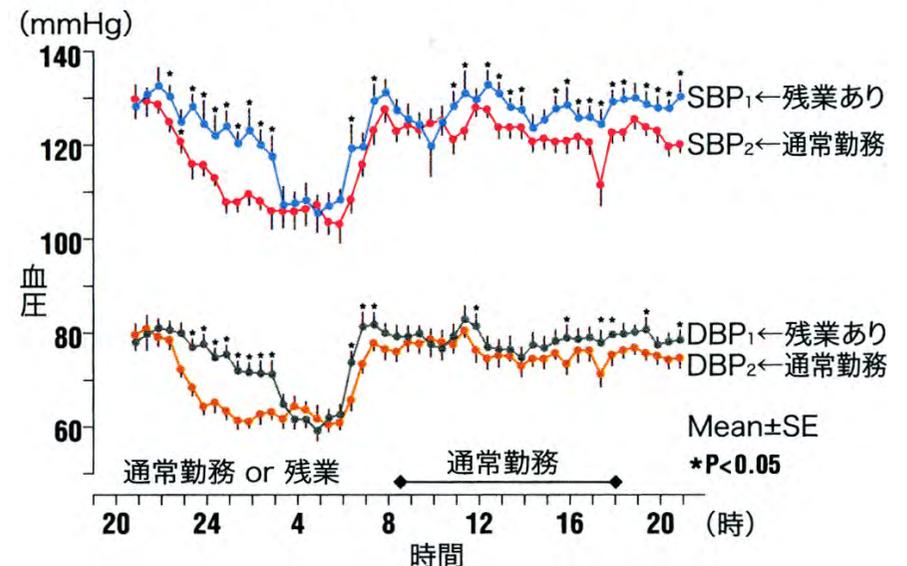
睡眠不足は高血圧管理を悪化させる。  
質のいい睡眠は、高血圧管理に不可欠である。

不眠による高血圧症発症率の増大



(Suka M, et al: J Occup Health 45:344-350, 2003より改変)

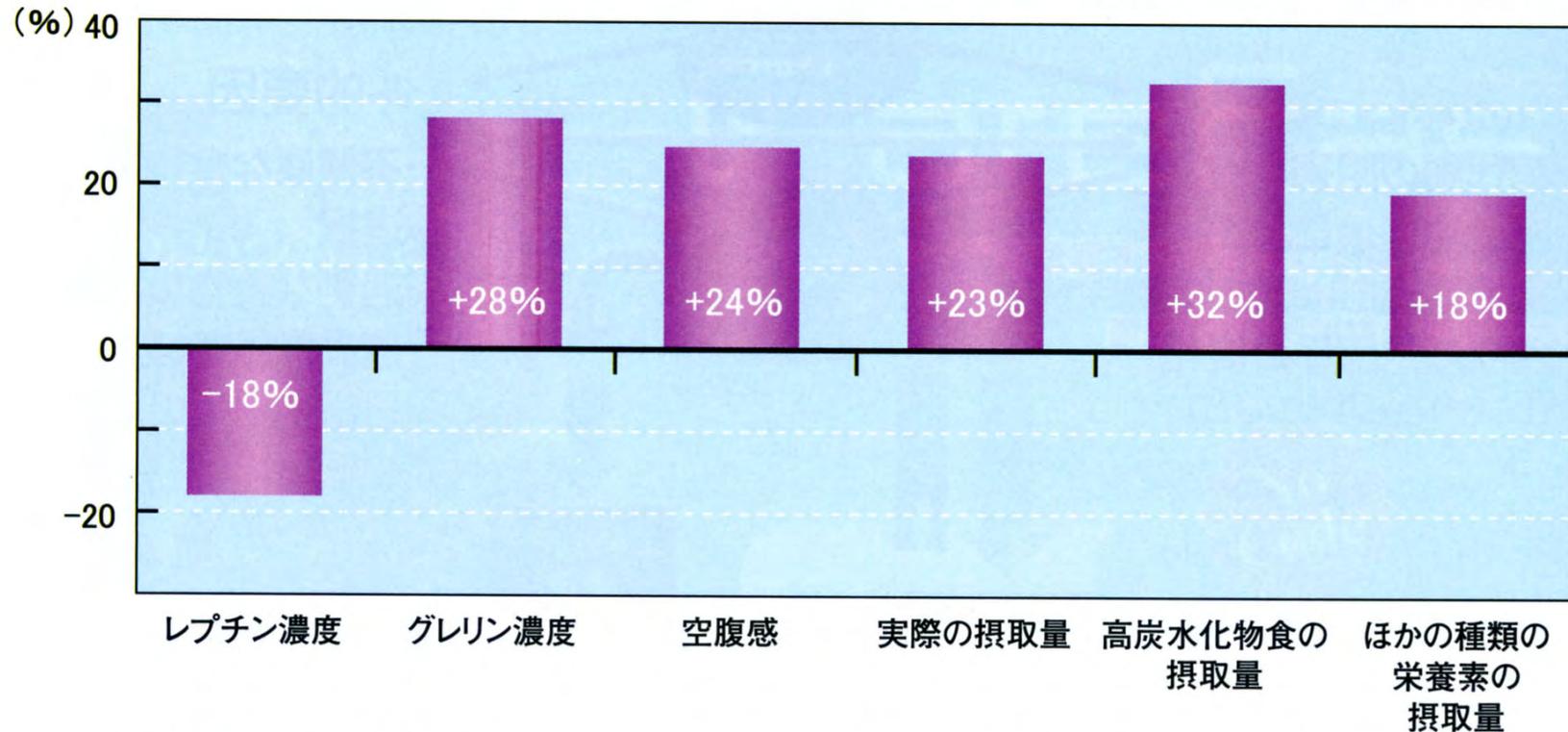
通常勤務群と残業をして睡眠時間を制限した群の血圧の変化  
睡眠時間が短いと翌日は終日血圧が高かった



Tochikubo C et al. Hypertension 2006;27:1318

# 睡眠障害と肥満の関連性について

## レプチン・グレリン・空腹感と睡眠時間に関する臨床試験結果



12人の健康な成人男子において、睡眠時間が10時間（非制限時）から4時間（制限時）へと減少した際の、日中の血中レプチン濃度、グレリン濃度、空腹感、食事量の変化を調査。

空腹感は自己申告とした。

Spiegel K.et al.: Ann Intern Med,2004;141:846を一部改変。

よい睡眠は第3の生活習慣病（河盛隆造） 「さかえ」 2009引用

※グレリン(Ghrelin) : 食欲亢進ホルモン。胃から産生されるホルモン。

※レプチン (Leptin) : 食欲抑制ホルモン。脂肪細胞から産生されるホルモン。

**質のいい睡眠とは  
朝、目覚めに  
20代の爽快感・充実感がある**

**年をとったと思ったら  
集中力・馬力がなくなっと思ったら  
それは加齢ではなくて  
睡眠障害**

**スーパー長寿に不眠症はいない**

**自殺予防には  
睡眠障害対策キャンペーン  
が有効か？**