

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カ条
 - 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