

「眠れない」という症状はありませんか？

・・・種々の睡眠障害について

◆不眠症で困っている人は大勢います

日本では成人の21.4%が不眠の訴えをもち、14.9%が日中の眠気に悩み、また男性では3.5%、女性では5.4%が、過去1ヶ月間に睡眠薬を内服しています。

「眠れない」には、

- 1) 入眠障害(寝つきがわるい)、
 - 2) 中途覚醒(眠ってから頻回に目覚めてよく眠れない)、
 - 3) 早朝覚醒(早く目覚めすぎて困っている)、
- 1) 休息感・熟眠感が欠如している、

などのいろいろな訴えがあります。



不眠症には、医学的に問題のある睡眠時無呼吸症候群、夜間の不随意運動に関連した特異的睡眠障害、内科・精神科的基礎疾患に伴う二次性の睡眠障害などがあり、これらを除外したものがいわゆる不眠症である。

◆種々の睡眠障害について

睡眠時無呼吸症候群 (SAS; Sleep Apnea Syndrome):

睡眠時に無呼吸状態になる病気です。「無呼吸」とは10秒以上の呼吸停止と定義され、この無呼吸が1時間に5回以上ある方は睡眠時無呼吸症候群と診断されます。主に、いびきや昼間の眠気、熟眠感がない、起床時の頭痛などの症状があります。睡眠薬は、筋弛緩作用のため原因となっている上気道の閉塞がを悪化させ、無呼吸を悪化させる可能性があります。経鼻的持続陽圧呼吸療法が必要です。



周期性四肢運動障害:

四肢の不随意運動が原因となり浅眠化や中途覚醒が繰り返す。ベッドサイドで夜間の下肢のびくつきが観察できます。

むずむず脚症候群 (RLS; Restless Leg Syndrome):

就床と同時に下肢がむずむずとほてったような異常な感覚が生じ、下肢をじっとしているのが困難で寝付くことができないという訴えがあります。この患者さんの80%が周期性四肢運動障害を合併しています。周期性四肢運動障害・むずむず脚症候群には不随意運動を治療する薬剤が効きます。



うつ病:

中途覚醒・早朝覚醒・熟眠感欠如が典型的な訴えです。目が覚めているのに気落ちして床からなかなかでられない(離床困難)という症状もよく伴います。不眠がうつ病の初期の症状としてよく見られます。

◆不眠症の治療

薬剤治療が中心であるが、アルコールとの併用は絶対避けるように。また、治療はゆっくり生活習慣改善を行いながら、徐々に不眠症状を改善していくほうがよく、また高齢者では薬の効きすぎなどのため、転倒に気をつける必要があり、少量からの内服が望ましい。

※医療法人順秀会 東山内科小児科・東山健康管理センターと スカイル内科・スカイル健康管理センター 及び 星ヶ丘内科・小児科とは、診察時間が異なります。診察時間と各科専門医師の分担表を裏面に記載してあります。

※24時間対応コンピュータ予約システム(電話・インターネット・携帯電話・i-mode対応)

◆医療法人順秀会 homepage; <http://www.junshu.jp>

◆健診結果・医学的内容に関するご質問は; med@junshu.jp

◆メンタルヘルスケア(心の相談窓口)心療内科への相談は; mind@junshu.jp (新設)

◆検査予約・検査料金や医療事務に関するお問い合わせは; info@junshu.jp