

皆さんの

健康と医療

神田医師会

千代田区神田小川町2-8 TEL 03(3291)0450

●●●睡眠で健康を維持する秘訣●●●

医学に知識の無い方でも、「不眠症」という名前はきつとご存知でしょうし、誰しも生涯に一度は眠れなかったという経験をお持ちでしょう。ジュリアスシーザーを始めとして、苦惱で強い不眠を呈した歴史上の人物は数多いですし、眠りに良いとされる薬草は、実は紀元前からみつかったのです。ましてや、現代人は睡眠に関して敏感かつ知識も豊富で（睡眠にも登場しない月はありません）、不眠がうつ病の原因になりうること、高血圧・糖尿病の悪化要因になることもご存知の方が多いようですし、昨今では不眠症ないし睡眠薬と認知症の因果関係についての議論が白熱してきています。

しかし、慢性不眠症の正体が何なのか、不眠症がどのように治っていくのか、睡眠薬がどんな役割を持つのか、どの程度の実力を持つのかを、正確に理解していらっ

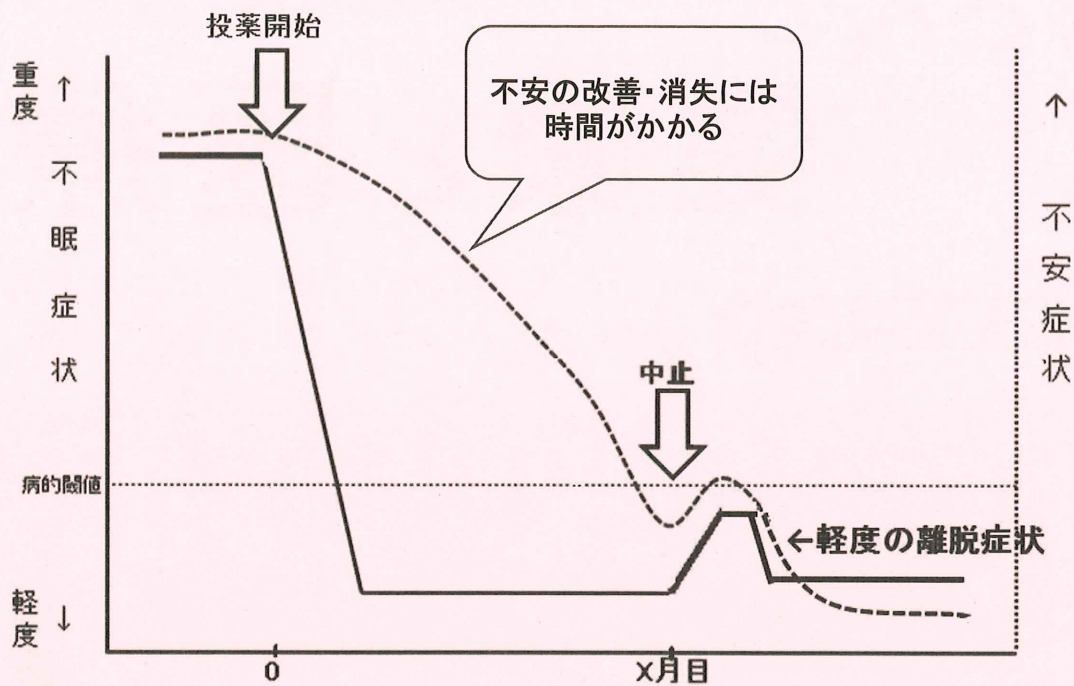
しゃる方はごく少ないと思います。特に最近は睡眠時間の長さや質に多くの興味が寄せられていまるので、これらが不十分だと心配になりがちですが、実際には多少睡眠が損なわれていても、日中の生活に悪影響が無ければそれほど気にかける必要はありません。不眠症の正体は、睡眠の量・質自体よりも、不眠を気にして焦る、不安になることであり、これが必要以上に寢床の中で目を冴えさせる原因になります。不眠症が治るということは、この焦りや不安が軽減・消失して、ゆとりができることと強く関係しています。月や星を眺めて焦りが消える人もあれば、自分なりのリラクセス法を見つけて治っていく（あるいは、焦るのが馬鹿らしくなってしまう）人もたくさんいらっしゃるのです。

用することにより、寝つきが良くなったり、夜間目覚める回数が減ったりすることで、徐々に自信が回復してゆとりが生まれ、不眠症が消えていくというのが治療の流れですから、お薬は「自己治療」を補助する存在といえるでしょう。また、お薬は絶対的な存在ではなく、焦りやいら立ちが強い時には効かない（これは冬に寒い戸外で過ごしながら風邪薬を飲んで効かないのと似ています）ものですし、高血圧や糖尿病の薬のように、まじめに規則正しく飲み続ける必要はなく、不眠症状が消えて自信がついたら、服用量を減らす、服用するのをさぼる、というやり方もあって良いと思います。

どうか、不眠症の全体像と治療のあり方をご理解いただきたいと思えます。


（睡眠総合ケアクリニック代々木

理事長 井上 雄二）



睡眠薬による治療反応

不眠症は戦う相手？

- カずくで眠ろうとすると、マイケルジャクソンになってしまう
- 不眠と付き合いながら、ときどき予期せず訪れる居眠りを楽しむ
(ただし、30分以内)
- 慢性不眠は万病の元という報告は多い
⇒でも治って元気に暮らすヒトも多い
⇒不眠／死んでしまう前に、ヒトは眠ってしまいます 
- 良い時には治療を怠けましょう(薬はやめる／減らす)
悪い時は、過ぎるのを待ちましょう

