

ガイドラインに基づいた 睡眠障害の考え方と治療

はじめに

2020年4月に神鋼記念病院精神科に着任した辻本です。普段は外来での一般的な精神科診療と院内での往診診療を行っています。精神科に限らず様々な疾患を持って治療されている方々の中に、睡眠の不調で生活に支障が生じつらさを感じている、しかし睡眠薬などに依存してしまうのは不安だ、という方は少なくないのではと思います。

特に不眠の問題について

「夜なかなか寝付けない」「夜中に何度も目が覚めてしまう」「熟眠感がなく朝の目覚めが良くない」など、睡眠に関してのお困り事は様々かと思えます。日本人成人の約20%は「不眠」を感じているという厚生労働省のデータ（国民健康栄養調査 2017年）もあります。不眠は高血圧症や糖尿病など様々な心身の疾患の危険因子増悪因子になる事が分かっていますが、それだけではなく、業務や作業の能力低下、事故、介護上での問題、医療費の増加など、個人や社会の大きな負担にもつながります。



精神科 部長

辻本 浩

Hiroshi Tsujimoto

大分医科大学(現:大分大学)を平成3年に卒業。
日本医師会認定産業医、精神保健指定医、
日本精神神経学会精神科専門医・指導医
などの資格を持つ。

それは睡眠不足か？

およそほぼ全ての哺乳類動物は睡眠を取っているといわれています。人や他の動物がなぜ眠るのか全ては解明されていません。その動物の活動に適さない時間帯に無駄なエネルギーの消費を抑えるため、またその日に色々な活動をした心身を休ませて回復し翌日の活動に備えるために眠る必要があるのだろう、と概ね考えられています。ここで重要なのは、必要

量として睡眠量（深さや長さ）が決まって来る「睡眠不足（不眠）」≒「必要量の不足」という事です。加齢とともに睡眠の必要量は減って行くのが一般的なので、高齢者が「8時間睡眠」などに拘ってしまうのは適切ではありません。逆に、自然でない「夜型生活」「夜更かし」などで必要な睡眠量を取っていない方が若年者に少なからずみられます。（図表1）

なぜ眠れないのか考える

不眠になる原因や理由があるはずですから、睡眠薬に頼る前に「原因の改善が必要」という考えを持つ事が重要です。前記のように実は必要以上に眠ろうとして「ワタシは眠れていない！」と思いつ込んでいるのが「原因」という場合もあり得ます。

以下は「不眠の3大タイプ」といわれています。

■ リズム障害・・・夜型生活 遅寝遅起き 自宅で週末に「寝だめ」

■ 睡眠恒常性障害・・・昼寝が多過ぎ 運動不足

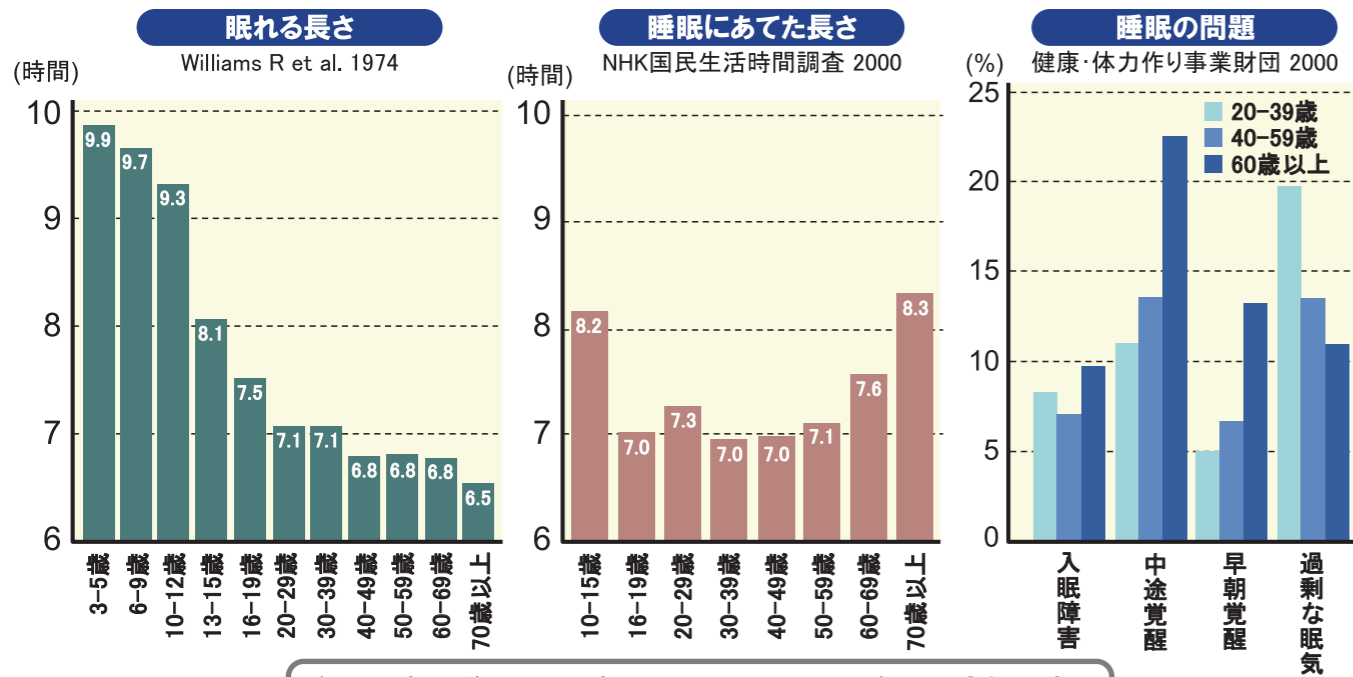
■ 過覚醒・・・不安や緊張が強い

「夜になると眠くなる（体内時計）」「起きて活動している時間が長くなると眠くなる（恒常性）」というのが睡眠が生じる仕組みの2大要素だといわれています。

この本来の自然な睡眠の仕組みに合わない状況を作ってしまうと「思うように眠れない」状態に陥りやすくなります。「〇〇時には就寝する」という夜だけの話ではなく日中と夜間の全体（覚醒と睡眠のリズム）で睡眠を考える必要があります。「早く」「長く」眠ろうとし過ぎない、日中は適度に活動してあまり眠り過ぎないなどです。

一方で、うつ病の症状として生じる睡眠障害、高血圧症や高脂血症などの治療薬が引き起こす睡眠障害などもあり、これらは生活習慣だけでは改善し難いのでかかりつけ医療機関と相談して処方調整するなど対処が必要です。

図表1 「眠れる長さ」と「眠る長さ」



▶ 10歳代後半～40歳代では睡眠不足 ⇨ 日中に眠気
▶ 60歳以上は長く床に就きすぎ ⇨ 夜間の不眠

北里大学精神神経科教授 田ヶ谷浩邦先生の資料(2012年)より引用

睡眠衛生指導

「睡眠衛生指導」とは聞き慣れない用語かも知れませんが、糖尿病における生活指導と似たようなものだと思います。自分の睡眠（生活）習慣を見直して

みましょう。夜勤生活の方もおられますが、前記の「不眠の3大タイプ」を元に考えると

01

いつ起床して1日をスタートするか、「時計の何時」ではなく日の出に対していつ（早め～遅め）起床するか、生活の起点をだいたい決める。起床したら早いうちに日光に当たる。就寝は「何時」に拘らず眠くなり始めるまで待つ。

02

日中に身体を具体的に動かす。散歩体操レベルでOK。

03

就寝する前にリラックス出来る事を挟み交感神経の緊張を緩める。ゆったりした音楽を聴くとか熱過ぎないお湯でゆっくり入浴するとか。

(⇒図表2)

困ったら相談を

薬物療法が必要な場合もあります。それも睡眠薬ではない専用の薬剤を使用した方が良いものもあります。「睡眠時無呼吸症候群」や「うつ病」などが原因の不眠もあります。眠れないのはつらい事だと思

ます。不眠から体調の悪化につながる場合も少ないので、原因が何かに関わらず、まずはかかりつけ医療機関などで相談してみてください。

図表2 一般的な睡眠衛生指導の例

指導項目	指導内容
定期的な運動	定期的有酸素運動。寝つきやすく睡眠が深くなる
寝室環境	快適で騒音のない睡眠環境。寝室を快適な温度に保つ
規則正しい食生活	規則正しい食生活、すきつ腹で寝ない。睡眠前に軽食(特に炭水化物)
就寝前の水分	夜に水分を取りすぎない。
カフェイン	就寝4時間以内のカフェイン禁
就寝前のお酒	眠るための飲酒は逆効果。深い睡眠を減らしてしまう
就寝前の喫煙	夜は喫煙を避ける
寝床での考え事	昼間の悩みを寝床に持っていかない

三島和夫 編：睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン、じほう(2014)



栄養室 高木 磨子

豚肉の生姜焼き風うどん

気温・湿度ともに上がってくるとガスでの調理がおっくうになり、簡単な食事で済ませていませんか。冷たい麺やお茶漬けだけでは身体の調子が整わず、崩しやすくなる恐れがあります。電子レンジがあれば、さまざまな材料を加熱調理をすることができます。今回ご紹介するレシピは、1皿で主食と主菜を、そして少し野菜も摂れる組合せになっています。しっかり食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。

【作り方】

- ① 白ネギは幅 5 mmで斜め切り、青ネギは小口切りにしておく。
- ② 豚肉を酒に漬けて揉み込む。調味料Aを混ぜておく。
- ③ 電子レンジにかけられる皿（耐熱皿）に冷凍うどんを入れ、500w 1分～1分半程度加熱し、ほぐしておく。
※冷凍うどんは各メーカーで加熱時間が異なります。包装に記載されている時間をご確認ください。
- ④ 耐熱皿の真ん中に白ネギを、その周りを豚肉で囲む様に置く。豚肉に調味料Aをかける。
- ⑤ 耐熱皿にラップをかけて、電子レンジで 500w 4分～5分加熱する。（豚肉の色がしっかり変わるのをご確認ください）
- ⑥ できあがったら全体的に混ぜ合わせ、③の上に汁ごとかける。青ネギをのせて、できあがり。

【材料】1人前

冷凍うどん 1玉	しょうが 1かけら
豚ロース 薄切り肉 60g	（親指大くらい）→すりおろす
白ネギ 1/2本	しょうゆ 小さじ2
青ネギ 1本	砂糖 小さじ1と1/2
酒 大さじ1/2	ゴマ油 小さじ1

調味料A

【栄養量】

エネルギー：531kcal
たんぱく質：19.4g
脂質：17.8g
炭水化物：70.3g
塩分：2.4g

新型コロナ感染症対策に関するご支援への御礼

この度は、新型コロナウイルス感染に対する当院の取り組みに深いご理解を示され、ご寄付をいただき誠にありがとうございます。

これもひとえに、ご寄付のおかげをもちまして、医療を継続することができました。

これからもより一層、地域の医療に力を注いでいく所存でございます。

Medical News

2020年7月

Vol.157

Shinko Hospital

Contents

- 特集 ガイドラインに基づいた睡眠障害の考え方と治療
- インフォメーション
- ヘルシーレシピ

■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して皆様に愛される病院を目指します。

■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47

TEL:078-261-6711 (代表)

FAX:078-261-6726

URL:<https://shinkohp.jp>

発行責任者：理事長 山本 正之

編集責任者：神鋼記念病院広報委員長

松本 元

講演会などの
詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

<https://shinkohp.jp>