

## 不眠(2)

## 不眠とは？

医師 菊田 一貫

## 不眠って、いったいどんなもの？

睡眠の大きな役割は、からだと脳を休ませることです。実際に睡眠には、「からだの眠り」と「脳の眠り」の2つのタイプがあります。前回お話したレム睡眠ということをお出しください。レム睡眠は「からだの眠り」のこと。寝ているのに脳は起きているような状態の浅い眠りです。金縛りにあったり、夢を多く見たりするのはこのレム睡眠のときと言われています。その逆に、ノンレム睡眠と呼ばれる「脳の眠り」は、文字どおり脳が休息している深い眠りのこと。睡眠状態のときには、この2つの眠りが約90分周期で繰り返されています。睡眠は、からだの休息はもちろん、脳が休息をとるための大切な時間。だからこそ、心身の健康づくりのために睡眠が大切なのです。

## 不眠には4つのタイプがあります

不眠とは、心身の健康を維持するために必要な睡眠が、**量的**または**質的**に不足している状態のことをさします。日本人の多くは、社会生活の24時間化やストレスなどにより慢性的な寝不足状態。現代は、いわば眠りを妨げられた時代といっても過言ではありません。そして、この不眠はその状況によって4つのタイプに分けられます。

## 1) 入眠障害

寝ようと思っても布団に入っても寝つきが悪く、なかなか眠れない。

## 2) 熟眠障害

睡眠時間をたっぷりとったつもりでも、ぐっすり寝た感じがしない。

## 3) 途中覚醒

夜中に何度も目が覚めてしまい、その後再び寝つくのが難しい。

## 4) 早期覚醒

朝早く目が覚めてしまい、まだ眠りたいのに眠れなくなってしまう。

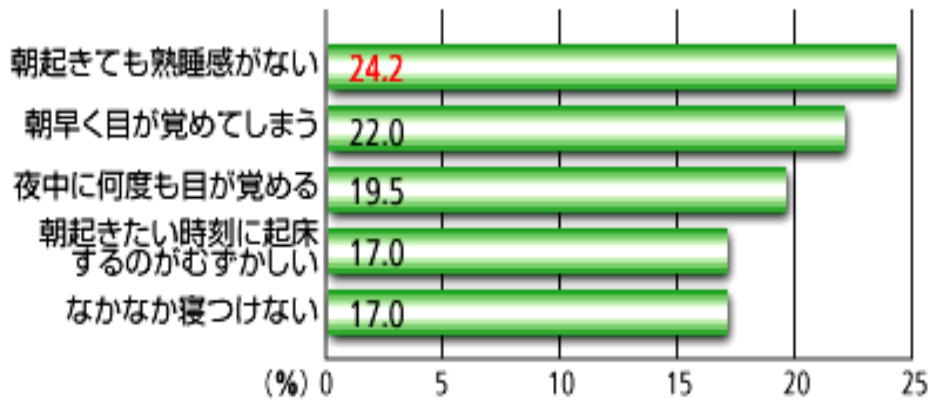
## 日本人の少なくとも5人に1人は、不眠に悩まされている

日常会話のなかでも、不眠という言葉をよく耳にします。ここにあげるデータをみれば、なるほどそれもうなずける話。厚生労働省の調査によると、日本人の5人に1人以上の人が不眠に悩んでいることがわかりました。また、睡眠不足の理由として、悩みやストレスをあげる人が約3割もいることは注目すべきポイントです。まさにストレス社会と呼ばれるいまの時代を映しているデータといえるでしょう。



### 睡眠に関する問題点

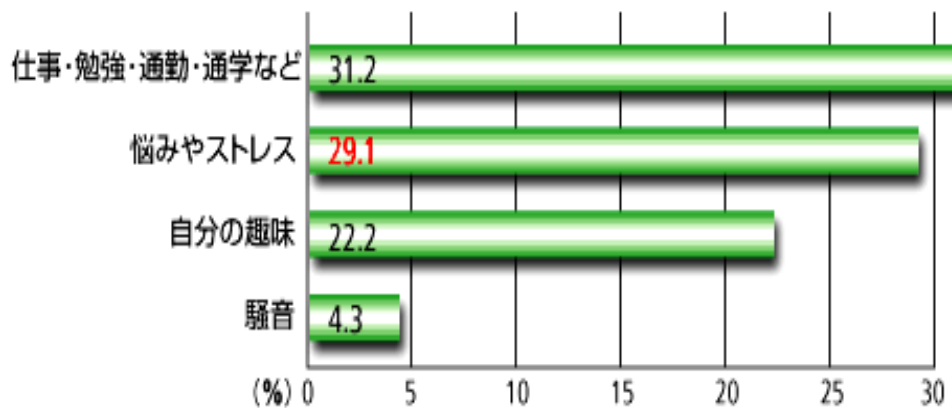
(複数回答)



平成12年 厚生労働省大臣官房統計情報部調べ

### 睡眠不足の理由

(複数回答)



平成12年 厚生労働省大臣官房統計情報部調べ

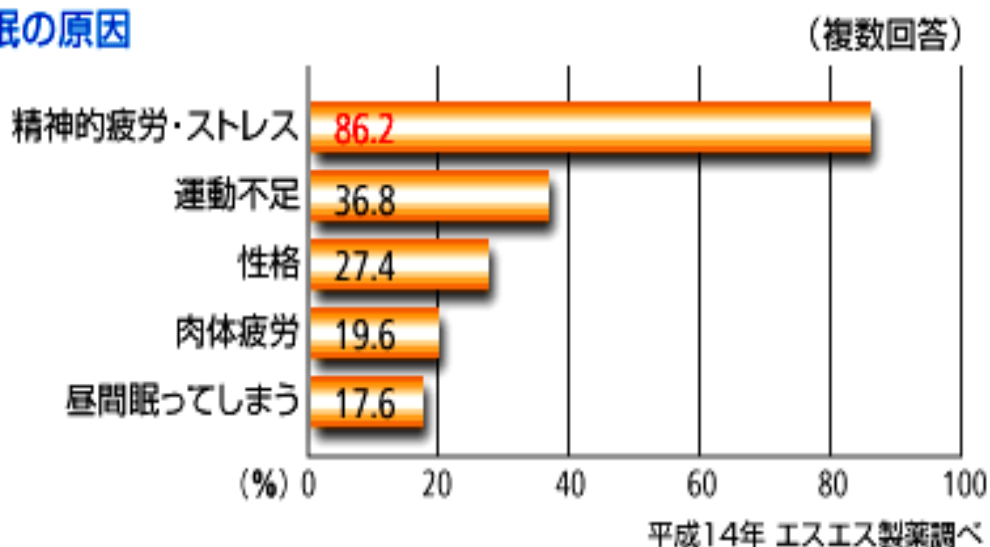
## 5つの原因がありますが、「心理的原因」が突出しています。

人は、なぜ不眠になるのでしょうか。その原因を探っていくと、下にあげる5つの要因があることがわかります。このなかで最も多いのが、「生理的原因」と「心理的原因」による不眠です。「生理的原因」は、日常的に緊張が多いためゆっくりできず、夜眠れないといった過緊張によるものと、生活の24時間化や夜間の騒音といった環境不良によるものがあげられます。「心理的原因」は、ストレス社会のなかでさまざまな悩みごと、心配ごとがあることによるものです。



1. **身体的原因** ; 体のどこかに痛みがあるため眠れない。
2. **生理的原因** ; トイレに行くため目を覚ますなど。
3. **心理的原因** ; 何か悩みなどがあるために眠れない。
4. **精神医学的原因** ; ノイローゼ、うつ病などにより眠れない。
5. **薬理学的原因** ; コーヒーを飲んで目がさえて眠れない。

### 不眠の原因

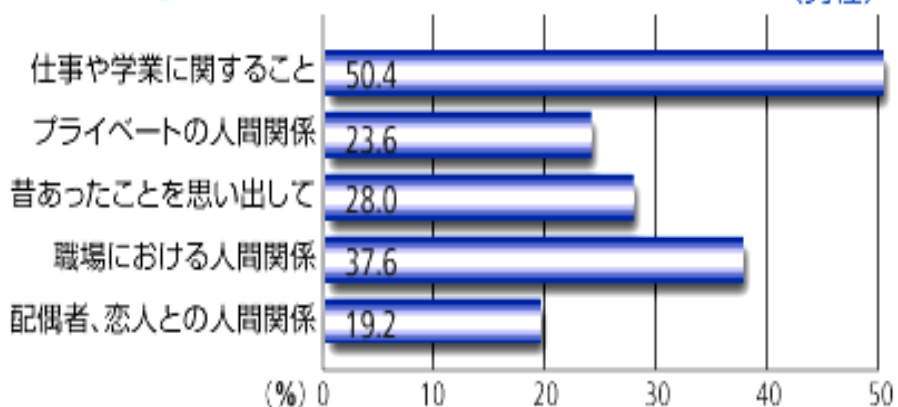


## 男性は仕事、女性はプライベートの人間関係

不眠の原因を心的要因から探っていくと、社会との関わり具合が異なるため性別によって大きな違いが生じています。男性は50.4%の「仕事(学業)」、女性は42.8%の「プライベートの人間関係」がそれぞれトップという結果になりました。

### 不眠の心的要因

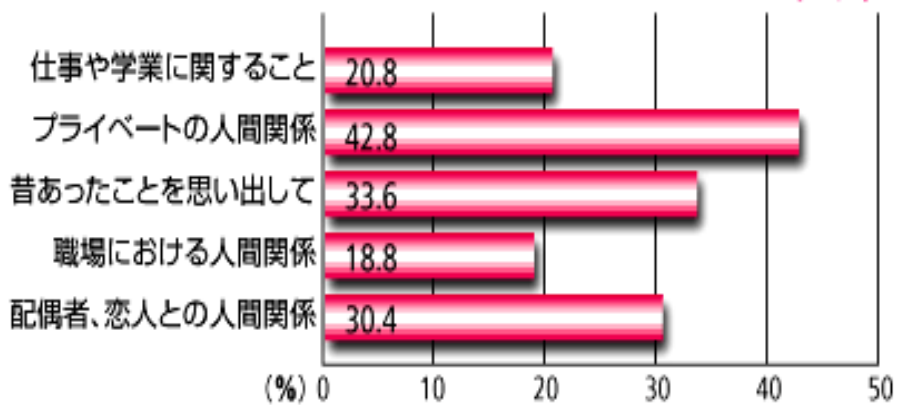
(男性)



平成14年 エスエス製薬調べ

### 不眠の心的要因

(女性)



平成14年 エスエス製薬調べ

## 不眠は、身体・精神・行動に悪影響を及ぼします。

不眠は、人にどのような影響をおよぼすのでしょうか。これを知るには、睡眠の役割を考えると答えが見つかります。睡眠とは、能動的な、そして重要な生理機能が脳によって、脳のために営まれる状態とされています。つまり、睡眠は単なる活動停止の時間ではなく、高度の生理機能に支えられた、適応行動ということがいえます。(井上昌次郎 前・東京医科歯科大学学生体材料工学研究所) 脳が疲れてくると、睡眠物質といわれる脳内物質が睡眠中枢に働きかけて大脳を眠らせようとします。大脳はその人の意欲や意志と深くかかわっていますから、精神機能への影響は避けられません。また、身体的なエネルギーを蓄えられない、免疫機構が低下するといった悪影響をもおよぼすのです。



**身体面への影響** ; 睡眠中に蓄えられるはずのエネルギーを十分に蓄えられないため、体力の低下につながります。又、自律神経・ホルモン調整が乱れて免疫力が低下するため、さまざまな症状をひきおこすことも考えられます。不眠により持病が現れやすくなるので注意が必要です。

**精神面への影響** ; 暗い気持ちや積極的になりがちになるほか、場合によっては偏頭痛や吐き気がして食欲がなくなるということもあります。不眠は、精神衛生面でも悪影響を及ぼします。

**心的・行動的な影響** ; 注意力・判断力が低下してミスを起こしやすくなる、作業能力が低下して必要以上に時間や手間が係る、という影響にもつながります。不眠により事故の発生率が高まり、交通事故にもつながりかねません。



## 不眠は決して病気ではありません

不眠についての意識調査を行うと、病気や病気に近いものだと考えている人が約6割にも達しました。この傾向は、不眠を感じる頻度が多い人ほど顕著にあらわれています。しかし、**不眠というのは病気の種類ではありません**。あくまでも眠れないという症状を示すものです。一方、**不眠症の定義**としては、「**不眠の訴えが少なくとも週3回以上あり、しかも1ヵ月以上持続するもの**」とされています。