

あなたの睡眠の質は大丈夫？ 不眠症のチェックテスト

以下の項目で思い当たるものに✓印をつけてください。

1 30分以上寝つけないことが週に2回以上ある	2 夜中目が覚めて眠れなくなることが週に2回以上ある	3 朝早く目が覚めることが多い	4 怖い夢をしばしば見る	5 朝すっきり目覚めない
6 昼間眠くなったり、だるくなるのがよくある	7 寝る前によく考え事をする	8 今日は眠れるかなあと心配することがよくある	9 現在、とても気になっていることがある	10 本を読んだり、TVを見たりして、夜中になることがよくある
11 お腹が空いて眠れないことがある	12 アルコールを飲まないとも眠れないことがある	13 一日にコーヒーや紅茶などを4杯以上飲む	14 寝る前に体がほてることがある	15 寝る前に足がむずむずすることがある

〈採点方法〉

1)、2)に✓がついた場合は各2点、3)～15)に✓がついた場合は各1点として、合計点を出してください。

〈評価〉

●0～3点 質のよい睡眠がとれていると考えられます。とくに睡眠に問題はないので、現在の生活を維持するように心がけてください。

●4～7点 不眠症というほどではありませんが、睡眠の質にはかなり問題がありそう。寝る前にはできるだけリラックスを心がけてください。自分の五感によって気持ちのよい環境を作ることによって、よりよい眠りが約束されるでしょう。

●8点以上 かなり睡眠障害が見られるようです。この状態が1カ月以上続くようなら専門医（心療内科医、精神科医）を受診することをお勧めします。



VERYウィメンズ・クリニック®

睡眠障害

日本人の4～5人に1人が睡眠に関する悩みを抱いている、といわれる現代。不眠症はもともと男性より女性に多いのですが、ことに季節の変わり目で、進学、就職、転居など生活環境が変わる3～5月になると、不眠を訴える女性が増える傾向にあります。睡眠は美と健康の素。どうしたら質のよい睡眠を得ることができるでしょう。

眠りのメカニズム——
睡眠と覚醒のリズムが乱れると
不眠症に陥ります

●あなたはこのタイプ？ 不眠症には4つのタイプがあります

VERY読者にはお馴染みの「たまプラーザ」(横浜市青葉区美しが丘)。ここでメンタルクリニックを開院されている児島一樹先生は、睡眠の悩みを抱える層について次のように分析しています。「いろいろなストレスから不眠で悩まされて来院される方は、6割から7割が女性で、その中心がまさにVERY読者層に該当する方々です。高学歴・高年収のご家庭の専業主婦が不眠症になるのは、この時代の、この地域ならではの特徴といえるかもしれません」不眠症は睡眠障害の一種で、睡眠障害



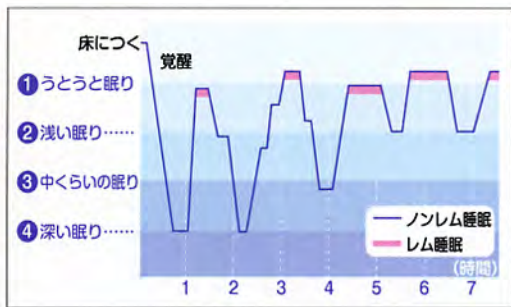
児島一樹先生
美しが丘
メンタルクリニック院長

1965年静岡県生まれ。東北大学工学部を中退。岐阜大学医学部卒業。岐阜大学付属病院、岐阜市民病院に勤務した後、総合大雄会病院在職中に米国へ留学。(社)岐阜病院勤務を経て、2003年よりBangkok Hospital(タイ)に勤務。2005年に現クリニックを開設。美しが丘メンタルクリニック：横浜市青葉区美しが丘1-9-16-201 ☎045-909-0220 (予約制) <http://www.utsukushi.net>

にはほかに、過眠症、睡眠リズムの異常(その典型が時差ボケ)、睡眠中の行動による不眠(典型が夢遊病)などがあります。VERY世代の不眠症の原因については後に詳しく伺うことにして、まず「ああ、よく眠れた!」と思える質のよい睡眠とは何かを考

えてみましょう。

睡眠には「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」の2種類があります。ノンレム睡眠は「脳の眠り」ともいわれているように脳が休んでいる状態の睡眠で、脳波も遅くなり、脳も体も休息しています。一方レム睡眠は脳波の活動レベルは高い状態ですが、筋肉は弛緩して揺すったくらいでは目を覚まさないほどよく眠っているのが、「体の眠り」といわれています。まぶたを通して目がきよるきよる動いていることがわかります。夢を見るのはこの睡眠のときです。ノンレム睡眠は1〜1時間半ほど続きますが、レム睡眠は10〜20分程度と短い眠りです。



この2つの睡眠が1セットになって、一晩に4〜5回一定のサイクルで繰り返されるのが普通です(図1参照)。

【図1】一晩の眠りのサイクル
睡眠中はノンレム睡眠とレム睡眠が約90分1セットで繰り返されている。3セット目ぐらいから眠りそのものが浅くなり、だんだん目覚めへと向かっている。

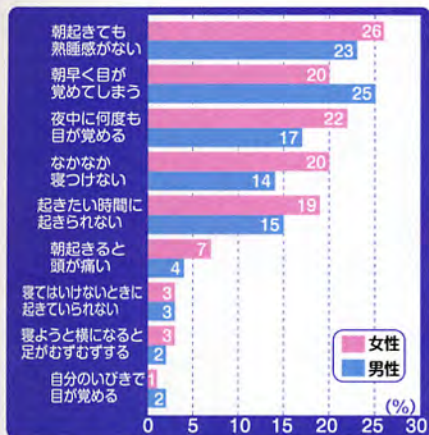
「質のよい眠り」というのは、床につくとすぐに、うとうととした眠り→浅い眠り→中くらいの眠り→深い眠りへ達するもので、深い眠りが一定時間続いた後、浅い眠りへ戻ります。何らかの理由でこのリズムが乱れ、深い眠りが十分得られなかったとき、睡眠障害が起こってくるのです(児島先生)

不眠症の症状には表1に示されたようにいろいろありますが、大きく分けると4つのタイプになります。

■**入眠障害**—眠ろうとしてもなかなか眠れない、いわゆる「寝つきが悪いタイプ」。個人差はあるものの、横になってから寝つくまでに30分〜1時間以上かかり、それが本人には苦痛になり、またその状態が何日も続くと「眠らなくては」という意識が強くなっています。まず眠れなくなる、というもの。

【表1】不眠の実態

厚生労働省が12歳以上の日本人約3万人を対象に行った睡眠に関する調査では、現代人の5人に1人が過去1カ月以内に睡眠に関する問題を経験していることがわかった。(厚生労働省：福祉動向調査より)



■**中途覚醒**—「夜中に目が覚めるタイプ」で、寝ついたものの睡眠中に何度も目が覚めてしまうもの。怖い夢を見て目が覚めることも。目が覚める回数や時間には個人差があります。

■**早朝覚醒**—「朝早いうちから目が覚めてしまうタイプ」。本人が起きようと思っている時刻よりずっと早く目が覚めて、まだ眠りたいのにそのまま眠れなくなってしまうもの。お年寄りに多いタイプ。

■**熟睡障害**—睡眠時間は十分なのに深く眠ったという感覚が得られず、目覚めがすっきりしないタイプ。夜中に目覚める「中途覚醒」タイプでは、中途覚醒した後、うとうととして深い眠りとなれないまま朝を迎え、眠れたという満足感が得られない場合がある。「VERY世代には早朝覚醒タイプは少ないものの、ほかの3つのタイプはよくみられ、とくに入眠障害が多いです。また寝つきが悪くて熟睡感が持てないなど、2つ以上のタイプを訴えるケースもよくあります」

もともと、以上のような症状が出たからといって、それで即、不眠症というわけではありません。誰でも興奮したり、心配事があったり、体が不調だったりすれば、なかなか寝つけなかったり、熟睡できないものです。また、睡眠にはもともと個人差があります。8時間以上眠っていても寝不足と感じる人もいれば、3〜4時間の睡眠でも平気な人もいます。「不眠症」というのは睡眠時間の長さに

よるものではなく、本人が安眠できていないと自覚し、日中に眠い、体がだるい、頭がボーッとする……など、日常生活にも差し障る状態が1カ月以上続いたような場合に不眠症と診断されています」

●●●
VERY世代の不眠症は精神的なストレスや生活のリズムの乱れに原因が……

不眠症は症状だけでなく、原因も多岐にわたっています。

風邪、頭痛、胃腸障害、腰痛や関節痛など体の病気があると、痛み、かゆみ、発熱、呼吸困難などが起こって熟睡できにくくなりますし、うつ病のような心の病気の場合も、不眠を伴うことがよくあります。これらは原因になっている病気を治療すれば、不眠からも解放されます。

睡眠環境に問題があるケース——寝室の明るさ・暗さ、温度・湿度、騒音、振動、通気、寝具の適・不適など——もあります。

数は多くはありませんが、最近話題になっている「睡眠時無呼吸症候群(大きないびきが突然止まって呼吸も止まる病気。中年以降の男性に多い)」や、「むずむず脚症候群(レストレスレッグ症候群)安静にしているとふくらはぎや足先がむずむずくなったり、ほてったりする病気。中年以降の女性に多い)」など特殊な病気が不眠をもたらししている場合もあります。「しかし不眠の原因で圧倒的に多いの

は、悩み事・心配事などの心理的原因によるものです。ことにVERY世代の女性の不眠は、家庭や地域社会での人間関係から生じるストレスが大きい原因になっていると思われれます。加えて現代の都市生活は、深夜でも煌々と照明が灯り、一晩中車も走り続けるという24時間社会になっています。そのため暗くなったら眠くなり、日が出たら目を覚ますという睡眠と覚醒のリズムをコントロールしている生体時計の機能にズレが生じて、不眠を招きやすくなっているのです」

患者さんの典型例をご紹介しますと――。都心の会社へ勤務するご主人と、幼稚園または小学校へ通う子供がいて、ご本人は専業主婦。住居は田園都市線沿いの新築マンション。ウィークデイはご主人の帰りはほとんど終電に近い午前0時前後。帰宅後入浴して夕食を摂るので、それにつき合って起きています。本人(妻)がベッドへ入る時刻は早くても午前1時過ぎとなる。翌日、子供はお弁当が必要なので、5時前に起きて用意をし、ご主人と子供に朝食を摂らせてご主人を送り出した後、子供を車で幼稚園へ送って行く。

同じ幼稚園へ子供を送迎しているママたちと、お茶をしたりランチを摂ったりしながらファッションや食べ物のこと、お受験のことなどを話していたが、ある時期から仲間の一人と合わなくなつて、そのグループから遠ざかってしまった。いわゆる隣近所とのつき合いはほとんどない。

自宅へ戻ってからはずっと子供と2人で過ごしているのですが、大人の会話をする機会が少なく、孤立感を覚えることもある。子供が寝たころ、別の都市に住む母親がよく電話をかけてくるが、心配をかけたくないので、相談したり、悩み事を打ち明けたりすることはない。慢性的な睡眠不足状態だと思っているが、体のリズムが深夜にズレてしまったのか、休日に早めに床についても寝つくことができない。

「早く眠らなぐちゃ」と焦れば焦るほど眠れなくなり、日中頭がボーッとするようになったので、このままズグズグしているのは嫌だと、メンタルクリニックを受診することになった。

- 血圧**
眠りにつくと低下し、睡眠の後半から明け方にかけてどんどん上昇する。レム睡眠時の血圧は乱れている。
- 心拍数**
睡眠が深くなるにつれ減少する。レム睡眠時には一時的に増加し、不規則になる。
- 寝返り(胎動)**
血液の循環を促したり、寝ていて温まりすぎた場所に空気を送って冷やしたりするための体の大きな動きで、人は平均一晩に20回以上寝返りを打っている。また、一般に健康な人ほど回数が多い。

(西川産業/眠りと寝具の本「in life」より改定)

【図2】睡眠中の体の変化

- 呼吸**
眠りにつくと呼吸数は減り、ノンレム睡眠時には穏やかになる。特に深い眠りのときは極端に少なくなる。レム睡眠時の呼吸は速く、不規則である。
- 発汗**
体温を調節するために睡眠中にコップ1杯もの汗をかく。眠りにつくと胸部などで増加し、次第に減っていき明け方には最も少なくなる。レム睡眠時にはより汗をかいている。
- 体温**
睡眠中は下がり、明け方になると上がってくる。寝ている間は、皮膚の温度は顔が低く手足が高い「頭寒足熱」型に。



- ホルモン分泌**
起床後14時間ごろから眠気を促すメラトニンが分泌され始め、寝入るころ最高値になる。睡眠が一定の深さになると、成長ホルモン、副腎皮質ホルモン、性腺刺激ホルモン、甲状腺刺激ホルモンなどの分泌が盛んになる。朝方になってくると体の活動を高めるコルチゾールというホルモンの分泌が盛んになり、目覚めへと向かう。

よい眠りを得るために――
ストレスの解消を心がけ
自分がリラックスモードに入れる環境を

- まず睡眠環境をチェックして質のよい眠りが得られる空間づくりを**

不眠から解放されるには、寝つきを悪くしたり、眠りを浅くしている原因を取り除くことです。自分の眠れない原因に思い当たることがありますか？

眠るための環境に問題がある場合は、眠りの妨げとなっている要因――音、光、温度・湿度などをチェックして、できることから改善を図りましょう。

●**音・振動** 音に関しては、図書館の静けさ(40dB以下)が目標です。もちろん振動もないのが理想です。カーテンを厚手のものに替える、窓ガラスを

二重にする、雨戸を閉めるなどして、外から入ってくる音や振動をできるだけシャットアウトしましょう。振動を防ぐのは建物の構造などが関係して、るので難しいのですが、寝室は道路に面した側を避けるなど、ある程度の対策を講じることができません。

●**香り・音楽・間接照明による癒やしの空間**
美しが丘メンタルクリニックではほのかな明るさの間接照明が取り入れられ、レモングラスのアロマの香りや、タイのマンダラ・スバの音楽が流れ、リラクゼーションモードが高まる。



す作用がありますから、昔からナイトキャップの習慣が取り入れられてきました。しかし睡眠薬代わりにアルコールを摂っていると次第に慣れが生じて飲酒量が増えます。そのため寝つきはよくなっても中途覚醒が増えたり、熟睡感もなくなったりします。また、アルコール依存症になる心配もあります。神経を沈静させる作用のある牛乳やハーブティーを飲んだり、場合によっては専門医の診察のもとで薬物療法を行ったほうが安全です。

■ぬるめのお風呂で体と心をゆつたり

寝る前の習慣にしたいのが入浴です。お風呂へ入ると汚れが落ち、血行もよくなつて、心身ともにリラックスできます。ただし就寝前に42℃以上の熱めのお湯に入ると熱さが刺激になつて、かえって寝つきが悪くなるのがわかつています。お湯の温度は40℃前後のややぬるめにして、時間をかけてゆつくり入浴しましょう。副交感神経が働いて筋肉のこりをほぐし、ちょっとだるい感じになってきますが、これが眠りを誘うのです。入浴後、少しずつ体が冷えていくにつれて眠気が訪れるので、入浴のタイミングは眠る直前がベストです。

■眠りを誘う香りや音楽でリラックス

最近の研究で、香りには心身をリラックスさせる効果があることがわかってきました。また脳の研究も進んで、アルファ波という脳波が出ているときはリラックスしているとき、ということも

もわかっています。そこでアロマやハーブを上手に取り入れられたり、アルファ波が出るような音楽を聴いたりして、眠りやすい環境をつくることもお勧めです。

「エッセンシャル・オイルやハーブティーにもいろいろな種類があります。リラックスするために私がお勧めしているのがカモミール、ネロリ、レモングラス、グレープフルーツ、サンダルウッドなどです。自分に合った香りを寝室に取り入れる習慣をつくと、それが学習効果になつて、その香りをかぐとリラックスし、眠くなるといった作用も期待できます」

寝室に取り入れる音楽もそれぞれ好みでよいのですが、ビートの激しいものは刺激が強いため逆効果です。最近ではアルファ波を導くようなCDなども発売されています。

■目が覚めたら光を取り入れて

睡眠がよいと目覚めもすっきりしています。睡眠はノンレム睡眠とレム睡眠の組み合わせで1セットになつていますが、レム睡眠のとき目を覚ますと気持ちよく起きられます。1セットは約90分ですから、目覚めのグッドタイミングは4セット後の6時間後か5セット後の7時間後あたりとなります。また目が覚めたらカーテンを開けて太陽の光を浴びるようにすると、メラトニンなどの脳内睡眠誘発物質の分泌が減少して、体も心もシャキッと目覚めます。起きぬけの熱めのシャワーも効果的です。

リネン類や部屋にスプレーするアンミングのピロ-ミスト ¥1,050と、枕に貼って香りを楽しむピロ-シート ¥1,050/日本香堂



寝室にリラクセーションを。サノフロールのラベンダーウォーター ¥2,100、エッセンシャル・オイル レモングラス ¥2,100、ネロリ ¥7,245/エルボリストリ



カモミールを中心にしたハーブティー「子守唄に抱かれたいときに」50g ¥1,365/ボタニカルズ(以上すべて伊勢丹新宿店BPOC)

不眠症の薬物療法—— 悶々と悩んでいるよりは 睡眠薬を飲んで不眠症の解消を

眠る前の生活を改善したり、香りや音楽などを取り入れたりしてもよい睡眠が得られないときは、いつまでも一人で悩んでいないで専門医に相談しましょう。夜眠れないからと昼間だから横になっていたり、アルコールの力を借りてはいけません。睡眠障害の専門医は心療内科医、精神科医です。専門医は問診でじっくり話を聞いて原因を突き止め、その人の不眠のタイプに合った薬物療法を行います。

日本人には薬物療法——睡眠薬に対して警戒心を持つ人が少なくありません。——曰く「量を間違えると命にかかわる」習慣になつてやめられなくなる」「どんどん量を増やさないとかかわる」……。しかし最近では、副作用が少なく耐性ができにくいベンゾジアゼピン系や、シクロピロロン系の睡眠薬が主流になつています。自己流の不眠対策を行っているより、薬物療法を正しく行つたほうが安全な場合が多いのです。

一口に睡眠薬といっても、いろいろな種類があります。寝つきが悪いタイプには飲んだら短時間で効果を発揮する種類のものを使いますし、中途覚醒や早朝覚醒、熟睡障害にはもう少しゆつくり効いて効果が持続する種類の薬を使います。また、精神安定剤や抗うつ剤を併用することもあります。

「我々医師は患者さんの症状やタイプに合わせて1種類、あるいは2〜3種類の薬を組み合わせで処方します。薬の効果の出方には個人差がありますので、様子をみながら量や種類を変えていきます。指定された量を飲んでも効果がなかったからといって、勝手に量を増やしてはいけませんし、自己診断で飲むのをやめるのも問題です。突然薬をやめると、飲み始める前より眠れなくなる反跳性不眠に陥ったり、頭痛やめまいなどの症状が出てくることもあります。やはり薬物療法は医師と相談しながら行うことが基本です」

一般に睡眠薬は飲んで15分ぐらいで効いてきます。ですから薬を飲んでから何時間も起きていないで、早くベッドに入るようにします。また、夜中に目が覚めてしまったからといって、薬を飲むのはやめましょう。多くの睡眠薬の持続時間は6〜8時間ですから、夜中に飲むと朝になつても効果が持続して、起きられなくなることがあるからです。

「ただし睡眠薬だけに頼るのではなく、日中は適度に体を動かし、生活のリズムを正しく整える、寝る前にリラックスできる環境を作るなどのセルフケアも同時に行ってください」