Osaka University Knowledge Archive

Title	不眠とその対策
Author(s)	田口, 鐵男
Citation	癌と人. 1989, 16, p. 2-4
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/24042
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

Osaka University

不眠とその対策

田口鐵男*

わが国の経済発展や技術革新を中心とした生活環境の変化はまことにめざましいものがあり，従来の生活のリズムを良きにつけ悪しきにつけすっかり変えてしまったように思われる。

国民の健康問題についても例外ではなく，平均寿命の著しい伸びや各種感染症の撲滅等にすばらしい恩恵を受ける一方，工業化や都市集中化による環境汚染，過疎化や無医化になやむ僻地における健康管理，食習慣の変化や運動不足等による成人病の増加など，国民の健康をむしばむ諸問題が山積してきている。このような状況下で日常診療に従事していて不眠を訴える人が実に多いことに驚いている。そこで今回は不眠について考えてみることにする。

§ 不眠に悩む人は多い

徹夜でマージャンをして遊んだり，仕事をしたり，試験勉強をするといった具合いに，一晩中ほとんど眠らないで過ごしたことの経験をもっている人は多いと思う。このような場合には，翌日に疲れが残ることが悩みになることはあっても，眠れないこと自体を悩むことは少ないものである。しかし，翌日の昼間の生活に備えて，夜間にぐっすりと眠りたいのに，十分な睡眠がとれないことを悩んでいる人は非常に多い。我々の感じでは成人の10人のうち2～3人の割合で不眠に悩んでいる人がいるようである。その不眠には，一晩中にわたって全く眠れないといった場合もあるが，多くの場合には睡眠不足であって，それには次の3つのタイプがみられる。いったん眠り込むと翌朝までよく眠れるが，床に入ってからなかなか寝つけないという入眠障害のタイプ。眠りが浅いため夜中にしばしば目ざめたり，夢を多くみて，いわゆる熟眠感がないところの熟眠障害のタイプ。寝つきはよいのだが，朝早くめざめたあとは再び眠れないといった早朝覚醒のタイプ。これらの不眠のタイプは，不眠の原因とも関係がある。

§ 不眠の原因と対策

不眠はさまざまな原因によって起こるものである。心配ごとのあるとき，悲しい出来ごとがあったとき，遠足前の子供のように楽しい期待感に胸をときめかせているときなどには眠りにくいことが多いものである。旅行などのため就寝が変わったとき，外界に騒がしい物音があるとき，真夏のむし暑い気候のときなどの不都合な環境のために睡眠が妨げられることもある。また，病気のために，体の痛みや，かゆみがあったり，息苦しいときなどにも，それらの身体の不調が原因になって不眠が起こることが多いものである。以上のような原因による不眠は，そのほとんどが一時的なものであって，それぞれの原因が除かれると，よく眠れるようになる。このような一時的な不眠に対しては，寝る前に睡眠薬を飲んだり，アルコールを飲んでよく眠るようにするとよいといわれている。

もともと一時的な不眠のために睡眠薬やアルコールを飲んだのがきっかけになって，習慣的に毎晩，就寝時に睡眠薬やアルコールを飲んでいる人がかなり多い。ときには昼間から睡眠剤やアルコールを飲んで中毒状態になっている人も稀れにみられる。このような場合には睡眠薬やアルコールを飲むのをやめると眠れなくなる

*大阪大学教授，微生物病研究所附属病院長

ので，やめることができずに困っている人がある。このような場合には明らかに医者に相談する必要がある。睡眠薬やアルコールの代わりに，睡眠をひき起こす作用のある精神安定剤をもらって，その服用量を除々に減らすことによって，睡眠薬やアルコールから離れられるようになる。しかし，この薬やアルコールの服用量を減らす途中では，それらの量を減らすたびに，一時的に眠りにくい日が起こることがあるが，数日のうちには必ずよく眠れるようになるので，しばらくの間は，眠りにくいことがあっても我慢することが肝心である。

ノイローゼ，うつ病，躁病，精神分裂病などの精神面の病気の場合や，脳動脈硬化症や脳軟化症などの脳の病気の場合にも不眠がよく起こる。ノイローゼの場合の不眠には，入眠障害のタイプがよくみられる。うつ病，精神分裂病，脳動脈硬化症などの場合の不眠には，熟眠障害や早期覚醒のタイプが多いものである。

また，長年にわたって不眠に悩んでいる人の中には，よく調べてみると，夜間の睡眠中に呼吸停止がしばしば起こり，そのために息苦しくなって目ざめることが原因になっている場合もある。

以上のように，さまざまな身体的あるいは精神的な病気が原因で不眠が起こることが多いのでこのような場合には原因になっている病気がよくならないと，不眠はよくならなかったり，長く続くようになることが多い。したがって，不眠をなおすためには原因になっている病気を治療することが大切である。うつ病やノイローゼの患者さんが不眠に悩み，薬局で買った睡眠薬を飲んでもよく眠れるようにならないので困っておられることが少なくない。それぞれの原因になっている病気には，それぞれに適した治療法があるので，不眠でお困りの方には，医者の診断と治療をおうけになることを勧めたい。

§ 不眠症

生活環境に睡眠を妨げるような原因はなくて，しかも，不眠の原因になっていると考えられる精神面あるいは身体面の病気がないにもかかわらず，不眠が長く続き，不眠に悩む状態を不眠症と呼んでいる。不眠症の患者さんの中には，床に入るたびに以前の不愉快な体験や恐ろしい出来事を思い出して寝つかれない人がある。また，今夜は眠れるだろうかと心配しながら床につき，不安な気持をもちながら自分の状態に注目しているために，かえって眠り込むまでに時間がかかったり，入眠するまでの時間を非常に長く感じたり，いったん眠り込んでからも，夜中に少しでも目ざめた時には，そのことを記憶していて，一晩中ほとんど眠れなかったと訴える不眠症の患者がある。

このような不眠症の患者さんの中には，案外よく眠っている人も少なくないとのことであるから，睡眠薬だけをたよりにする治療は適切ではない。眠りたいという気持ちや眠れるだろうかという不安な気持ちが，かえって睡眠を妨げたり，自己の睡眠を過少に評価することの原因になっているのであるから，不眠についての不安やこだわりをなくす必要がある。精神面あるいは身体面の病気が原因で不眠が起こっている場合でないかぎりは，少々の睡眠不足が続いても，健康上には重大な支障は生じないのであるから，また，実際に睡眠不足が続いた後には必ずよく眠れるようになるものであるから，自然に眠くなったときに眠ればよいという心構えをもつようにすることが大切である。そのうえ，床につく前には，気楽に読める本を読んだり，好きな音楽を聞き，気持の緊張をときほぐし，眠くてたまらなくなってから床に入るようにするのがよい方法である。また，軽い体操やヨガを床につく前に行うのも有効なことがある。

いずれにしても，不眠に悩み，自分でも不眠症だと思っている人の中に，しばしばうつ病やノイローゼのために不眠になっている人があ

る。このような場合の不眠をなおすためには，うつ病やノイローゼをまず治療する必要がある。したがって，不眠に悩む人達には自分の不眠は不眠症なのか，何か他の病気による不眠なのかについて，医者の診断を受けることが大切である。

§ 睡眠薬やアルコールの利用の仕方

不眠のために，睡眠薬を用いたり，就寝前にアルコールを飲んでいる人は非常に多いと思われる。

ところが，ほとんどの睡眠薬やアルコールなどは，毎晩続けて飲んでいると，薬やアルコールに対する体の慣れが起こり，眠りをひき起こす効果がだんだんに弱くなることが多い。そのような時に，最初に飲んだ時と同じ程度の効果を得たいと思うときには，飲む量をふやさなければならなくなる。これは，お酒に強くなるといわれている現象と同じことである。つまり，睡眠薬やアルコールを長期にわたって続けて使用していると，睡眠薬やアルコールに強くなる。要するに，あまり効かなくなるのである。

したがって，一般に，睡眠薬やアルコールを利用するにしても幾週間も連続して使用しないようにすることが大切である。続けて用いたいと思う時でも，１週間のうちの２～３日は睡眠薬やアルコールを飲まない日をつくるように努めることである。そのことによって，睡眠薬やアルコールの中毒になることや，連用のために生じる副作用を防ぐことができると同時に，睡眠薬やアルコールの睡眠をもたらす効果もおとろえないことになる。

— DIANTHUS HEDDEWIGII.
（なでしこの一種）