

|              |   |
|--------------|---|
| 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          | <a href="https://hdl.handle.net/11094/24042">https://hdl.handle.net/11094/24042</a> |
| 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、国民の健康をむしろ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、その服用量を徐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ると、不眠はよくな  
らなったり、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  
くても、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心配し  
ながら床につき、不安な気持ちもちなが  
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い  
うことであるから、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 HEDDERIGII.  
(なでしこの一種)