

# 多くの人が抱える 眠りの悩みとその対策

ヘルスケアコンサルタント  
医学博士 長谷川憲司

# はじめに

- 最近の調査によれば、日本人成人の5人に一人が、眠りに関して何らかの悩みを抱えているそうです。「眠りたいのに、なかなか眠れない」「昼間に強烈な眠気がおそってくる」「睡眠時間はしっかり取っているはずなのに、どうもすっきりしない」
- 心当たりがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
- 質の良い眠りを十分に取れないと、心と体に不調をきたし、作業能力や判断力を低下させ、交通事故、産業事故、医療事故などの原因となります。
- 今や、「眠りの悩み」は単なる医学や医療の問題としてだけでなく、社会・経済の問題として考えなければならないのです。

- 眠りに費やされる時間は、**人生の三分の一**にあたる大切な時間です。  
**90歳**まで長生きすれば、**優に30年間**は眠っているということです。
- 眠りは、**疲労回復**、体に必要な**様々な有用物資**（例えば、**ホルモン**等）を作り、**身体の修復・再生**を行い、**自然治癒力**を高め、**明日の活力の源**となります。
- しかし、このように大切な睡眠については、あまりにも情報が不足しています。  
そこで、本講演の**目的は多くの方へ正しい睡眠**を理解してもらうことにあります。
- ここにお集まりの**多くの方が抱えている睡眠障害から快眠を得る**ためには、  
どのような工夫が必要かなども**順次述べていきたい**と思います。

# 主な睡眠の効用(1)

1. 身体の疲労を回復させる  
→ 睡眠中は休息状態であり、身体に溜まった疲労を回復させます。
2. 精神の疲労を回復させる  
→ 睡眠中は、日中の心配・不安・ストレスから心を解放します。
3. ホルモンバランスの調節を行う  
→ 快眠によって、「睡眠ホルモン」(メラトニン)や細胞の修復・再生に働く成長ホルモンを正しく分泌させます。  
※昔から寝る子は育つとか、寝不足は美容の敵などとよく言われてきましたね)

# 主な睡眠の効用(2)

4. 睡眠中の脳内では、日中見聞きした「記憶の定着と整理」を行います。
5. 日中の活動の源を作る  
→ 快眠によって、目覚めてからの生活のリズムを整える  
「幸せホルモン」(セロトニン)の分泌を促します。
6. 快眠は自然治癒力(免疫力)を高めます。 ……などなど

# 自律神經

The background is a solid blue color with several faint, light blue technical diagrams. These include circular gauges with numerical scales (e.g., 100, 110, 120, 130, 140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210) and arrows, suggesting a scientific or medical theme. There are also dashed lines and concentric circles.

# 自律神経とは

## ●自律神経の働き

我々の意志とは関係なく働き、体の機能を24時間見守っている神経で、**生体のバランスを保つ**役割がある。

## ●自律神経は**2種類**ある

1. 日中など活動する時に働く**交感神経**
2. 睡眠時などの休息やリラックスする時に働く**副交感神経**

# 交感神経

活動や緊張、ストレス状態  
にある時に働く神経

主に日中に働く神経

セロトニン(幸せホルモン)の分泌が高まる

バランス調整

# 自律神経

バランス調整

主に睡眠時働く神経

# 副交感神経

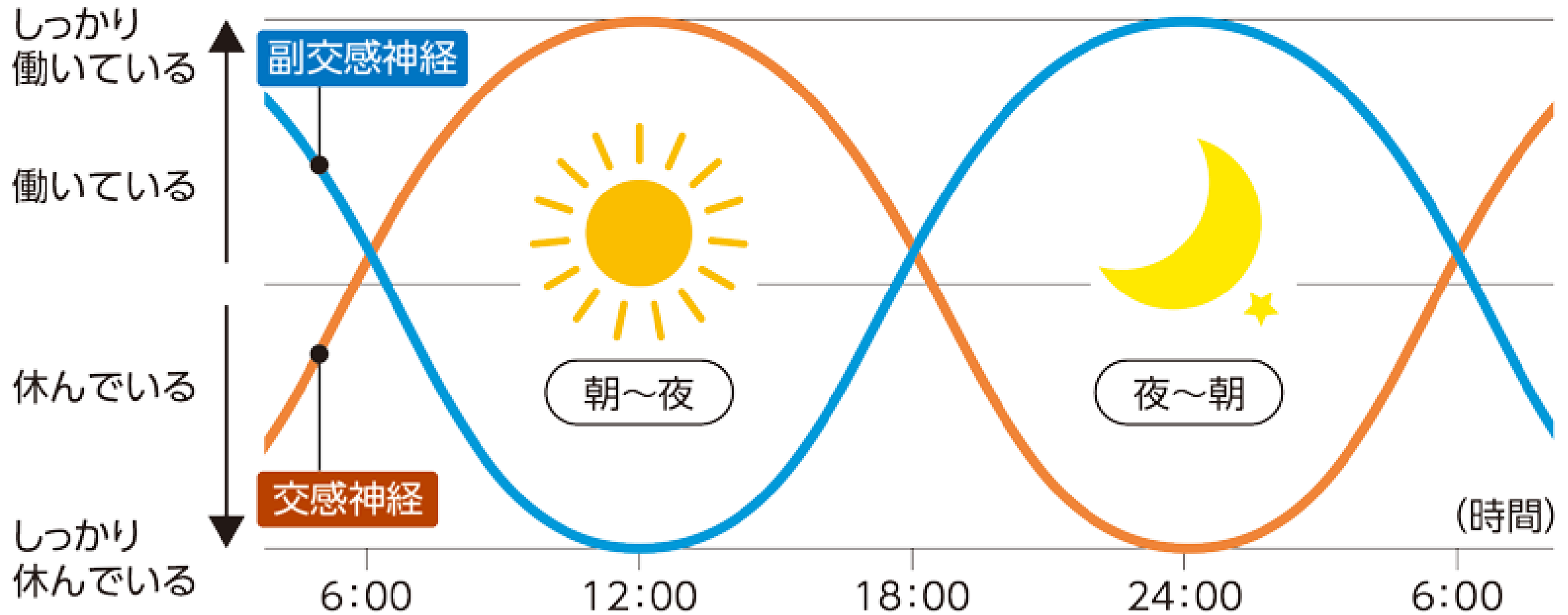
休息、リラックス状態  
にある時に働く神経

メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌が高まる



# 理想的な自律神経のリズム

(イメージ図)



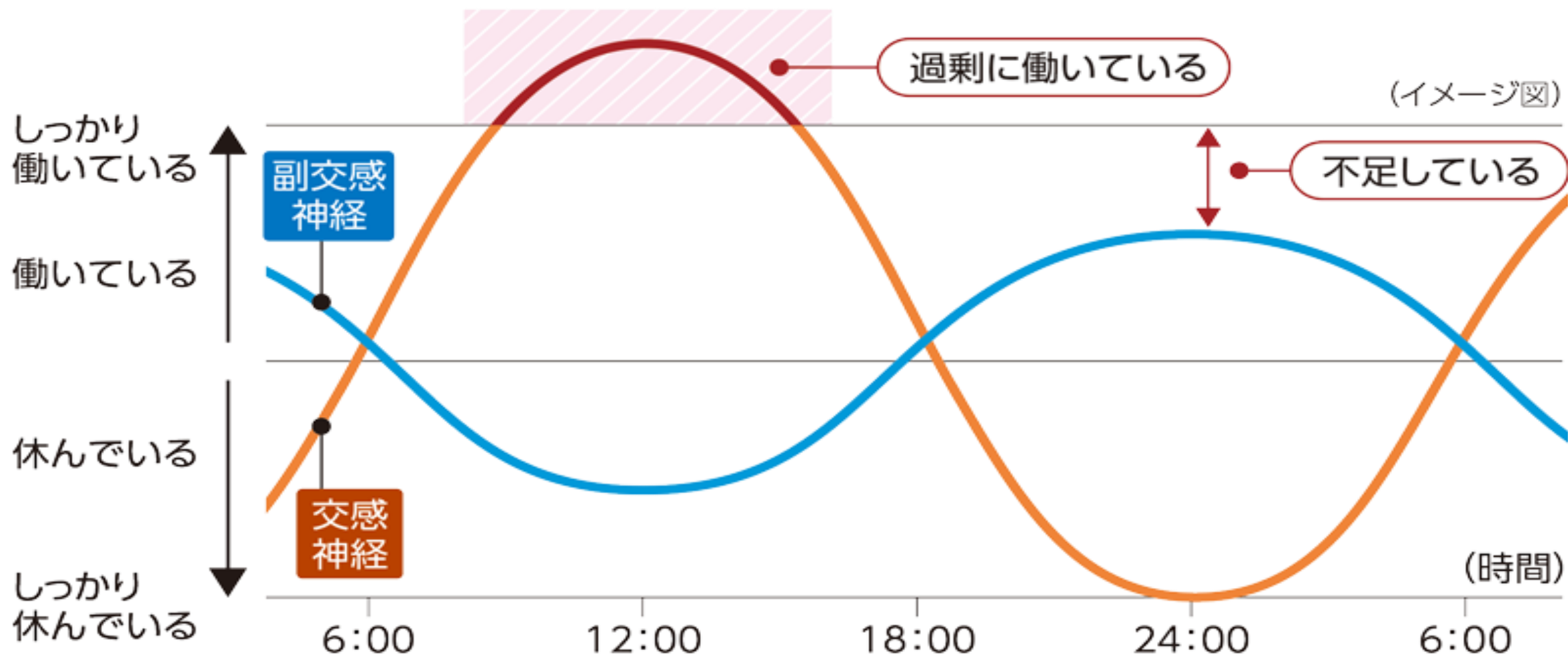
交感神経と副交感神経が1日の中でメリハリのよいリズムで働いている状態が、健康的な毎日を送る条件です。

(監修: 順天堂大学・小林弘幸先生)

# 自律神経と健康の関係

- 昼間はしっかりと動いて、夜になると自然と眠くなり、そして翌朝はまた活動に向けて体が動き出す……。こういった健康的な毎日を支えているのが、**自律神経の規則正しいリズム**なのです。
- ところが、**夜更かし**をしたり**朝寝坊**をしたり、**食事の時間がバラバラ**だったり、**ストレスが多**かったりすると、**自律神経のバランス**が乱れます。
- 例えば仕事に追われて常にストレスを抱えていると**交感神経が過度**に働き、**緊張が続いたり、イライラ**したりしやすくなります。
- 同時に、**副交感神経の働きも抑えられる**ため、**睡眠の質が低下**したり、**胃腸の働きが悪**くなったり。その結果**疲れが溜まり、さまざまな不調**が現れるようになるのです。

# 乱れた(アンバランスな)自律神経のリズム



交感神経が過剰に働き、副交感神経の働きが低下して、自律神経のバランスが崩れた状態。交感神経が日中に働きすぎると、全体の自律神経のバランスが崩れてしまう。現代人に多いパターンです。

(監修: 順天堂大学・小林弘幸先生)

# 自律神経がみだれた状態

交感神経が優位の状態

交感神経

副交感神経

発症の原因にもなる

うつ病



イライラする



原因不明の頭痛が続く



夜ゆっくり眠れない



だるい  
疲れやすい

不眠、動悸  
胸が苦しい  
血圧の変動

頭痛  
立ちくらみ  
まめい

耳なり  
耳閉感

口の渇き  
味覚障害

のどが詰まる  
イガイガする  
息が苦しい

目の疲れ・痛み  
まぶたのけいれん  
ドライアイ

# 自律神経 失調症の 症状

肩、首、背中  
腰などの痛み  
コリ、関節痛

生理不順  
更年期

多汗、冷や汗  
汗が出ない

吐き気、腹痛  
便秘、下痢  
食欲がない

手足のしびれ  
痛み、冷え  
ほてり

不安、イライラ  
恐怖感、悲哀感  
集中力がない



# 睡眠（快眠）



# 人間には眠りのリズムがある

- 人の平均睡眠時間は、**6時間～8時間**です。
- 脳には約1千億個ともいわれる神経細胞があり、微量の電気信号を出しています →これを「**脳波**」といいます。
- 睡眠中は睡眠の深さに応じて**脳波パターンが2種類**あります →「**レム睡眠**」と「**ノンレム睡眠**」といいます。
- 眠りには一定のリズムがあり、睡眠時には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の**2つの眠りが時々刻々変化して出現**します。

1. **レム睡眠** →睡眠中の最も浅い眠りです。(※夢をみることが多い時期)  
脳は起きている時に近い状態にあり、活発に活動しているのですが、身体は筋肉の緊張がゆるんで、ぐったりしており、外からの刺激に反応しにくい状態(身体を休ませている)になっています。

※レム=Rapid Eye Movementの略(急速眼球運動)

※レム睡眠には、「ノンレム睡眠」から「覚醒(目覚め)」へと導く重要な働きがある。

2. **ノンレム睡眠** →ウトウト状態からぐっすり寝ている熟睡時まで、それぞれ現われる脳波のパターンによって、**4段階**に分けられます。**大脳を休ませている**状態です。体温、血圧、心拍数、呼吸数が低下、熱を外に出すために寝汗をかく。

★**第1段階**→睡眠に入るまどろみの状態

(例)電車に乗っている時にうとうとしながらも、車掌のアナウンスが聞こえる状態

★**第2段階**→本格的な眠りに入り、寝息をたて始める状態。睡眠スイッチON

★**第3段階から第4段階**→**熟睡状態**で横になって深い眠りに入っている状態

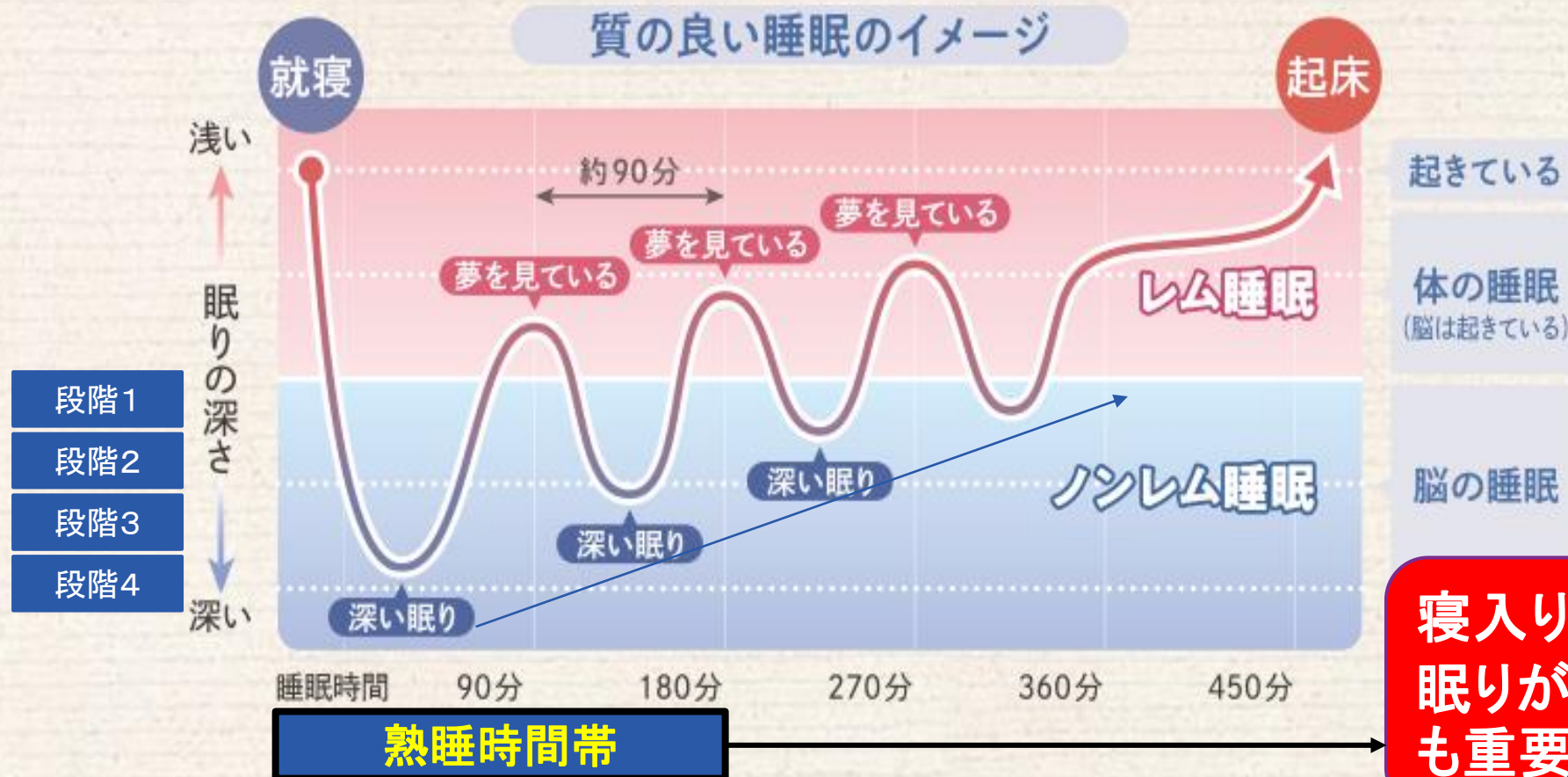


# 睡眠サイクル（重要！）

レム睡眠とノンレム睡眠のセットが周期を作っています

1晩に90分サイクルを4回～5回繰り返す（6時間～8時間睡眠）

90分＝睡眠単位

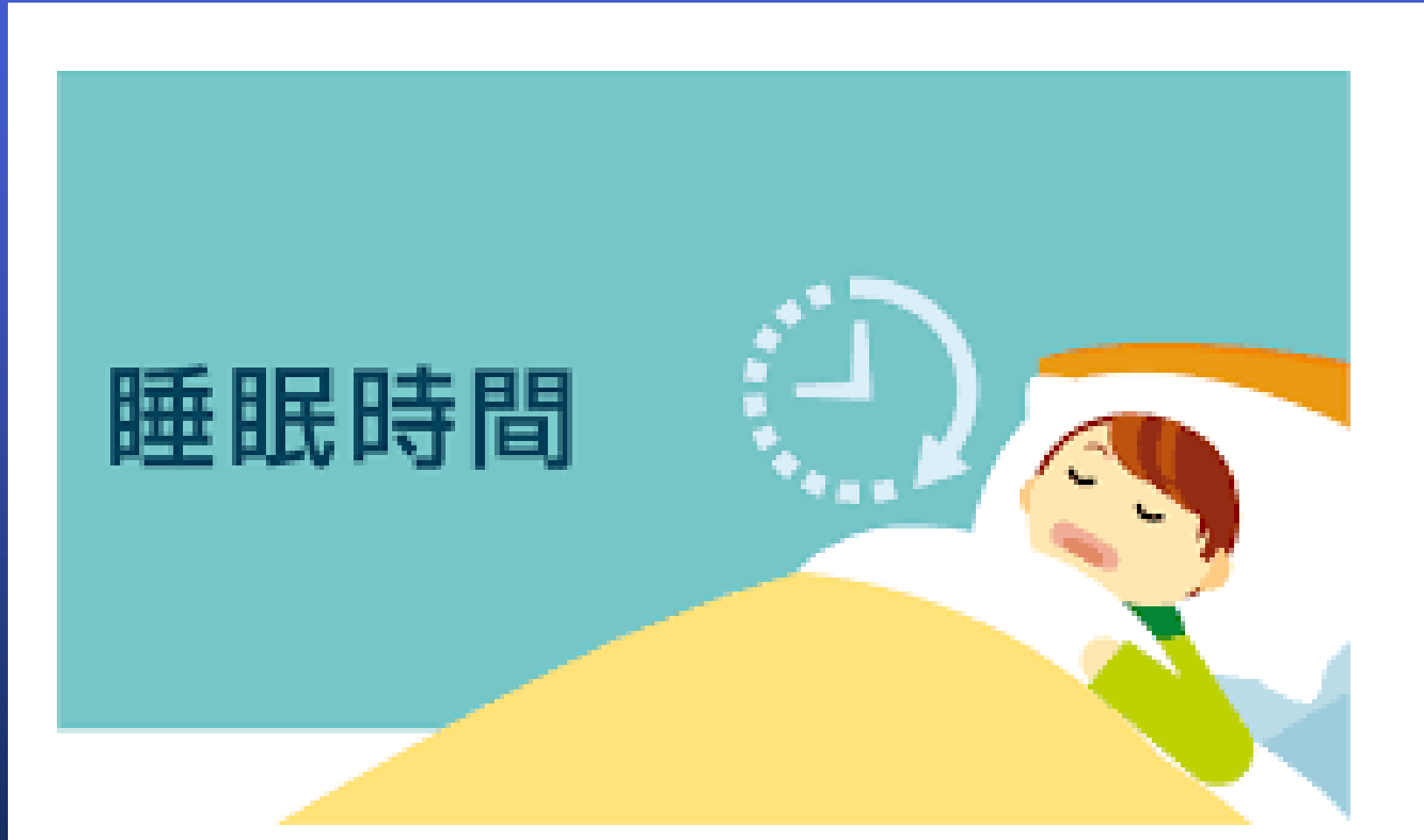


寝入りの180分の深い眠りが、疲労回復に最も重要です

# 哺乳類の眠り（余談）

- 哺乳類も、人間と同じように、レム睡眠とノンレム睡眠がある。
- **生きていくためには、「食べること」と「寝ること」が最も重要なこと**なので、その動物が置かれた**「食物連鎖の順位」**で眠り方が違ってくる。
- **ネズミ**（下位に位置する）：1日約13時間寝るが、安全性を確保するために、昼間に眠り、夜に活動（エサ取りや巣作りなど）をする。また、長時間まとめて寝ることはなく、小刻みに寝起きを繰り返す。
- **ライオン**（上位に位置する）：1日を通して無防備によく眠る。1日14～16時間寝る。
- 最大の動物の**アフリカゾウ**：天敵が少ないのに、1日3～4時間しか眠らない。草食動物なので、体重を維持するためにひたすら食べ続けるために忙しくて寝るひまがない。
- **ウシ**：1日3時間しか眠らない。胃で草を反芻しながら食べ戻しをするので、いつもうとうとしながら筋肉を緩めることなく「反芻（はんすう）作業」を行っている。
- **イルカ**：左右の脳を交互に使いながら、泳ぎながら眠ることができる。
- **カモメ**：イルカと同じように脳を半分ずつ使いながら飛びながら寝ることができる。
- **人間もこの芸当ができれば、24時間フルに使えて良いのに！**

# 人間は何時間寝れば良いのでしょうか？



本人が満足のいく眠りをとるのが一番

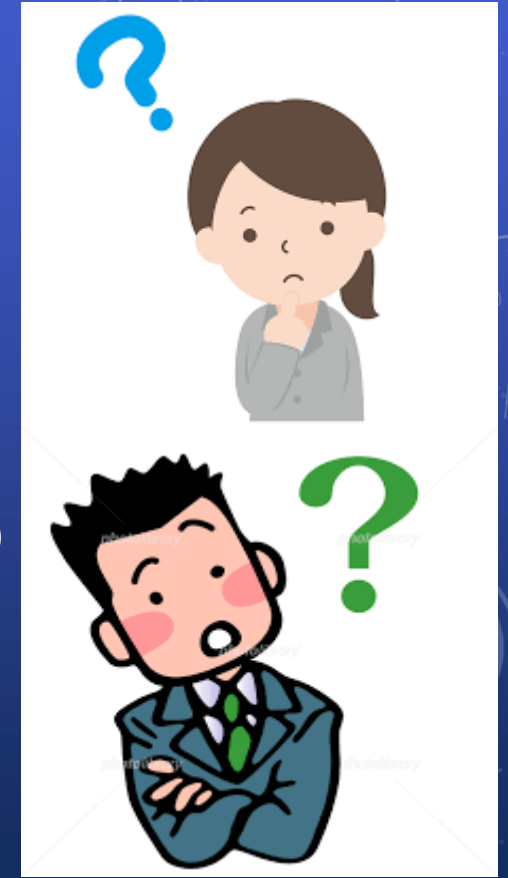
# ショートスリーパーとロングスリーパー (短時間睡眠) (長時間睡眠)

## ★ショートスリーパー → 睡眠時間6時間未満の人

1. モーツァルト : 5時間(夜1時に寝て、朝6時に起きるリズム)
2. 発明王 エジソン : 3時間(30分ほどの仮眠を1日数回繰り返す)
3. 日野原重明先生(元聖路加病院院長) : 4時間
4. 発明家ドクター中松 : 4時間
5. みのもんた : 2時間(自己主張)
6. ムツゴロウ畑正憲 : 2~3時間(まとめて30時間も取る日もあるらしい)

## ★ロングスリーパー → 睡眠時間9時間を超える人

1. 野球 イチロー : 9時間
2. ゴルフ タイガーウッズ : 10時間
3. 物理学者 アインシュタイン : 10時間(脳の活動が人よりも活発だから?)

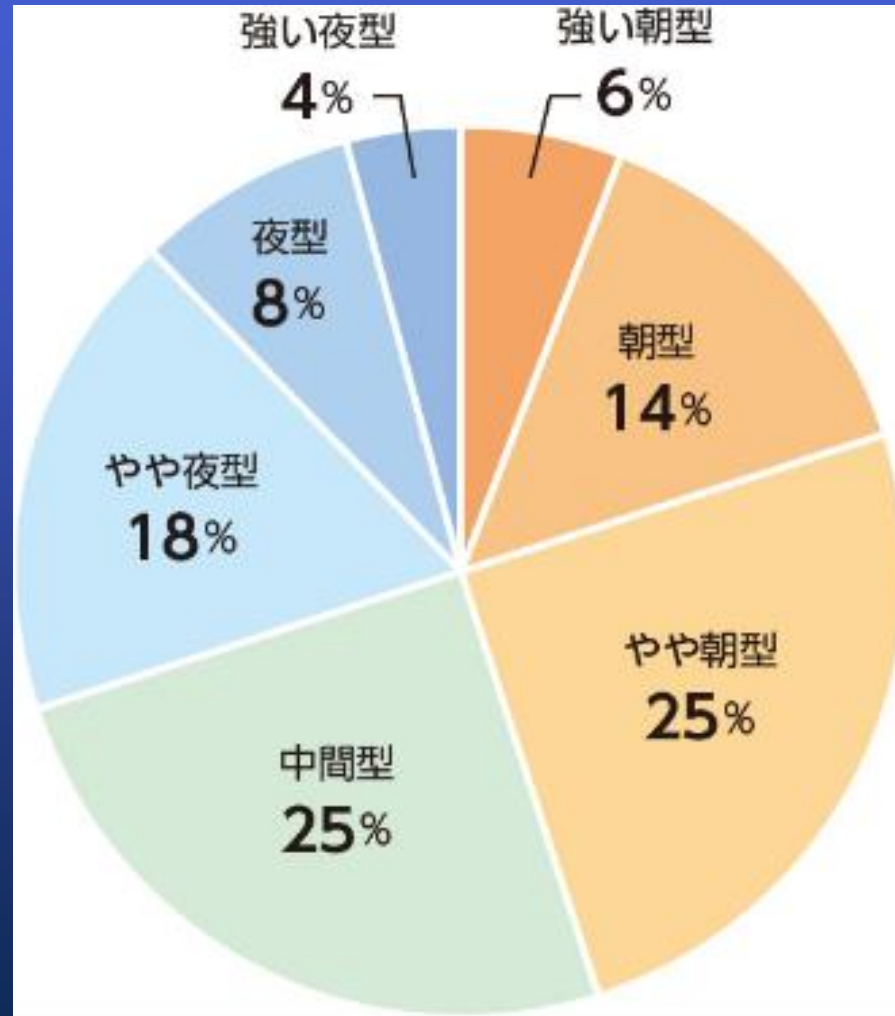


# 睡眠調節のホメオスターシス(恒常性維持)機能

- 一晩の総睡眠時間の長さが何時間が良いかは、神経質になることはない。要は、目覚めた時に気持ちがすっきりして元気になり、日中も意欲的に過ごせれば良い。
- 例えば、毎晩8時間眠っている人が、仕事や勉強で徹夜したとする。すると徹夜明けに前の晩の分も合わせて16時間眠らなければだめだとかはない。その晩はいつもより少し長く寝れば、翌日からまた普段通りの生活が送れるのである。
- これは、睡眠が不足していると、その不足分に応じて深い眠りが通常よりも多く現れて、不足分を補うメカニズムが、人の睡眠には備わっているからである。
- これを、**睡眠調節ホメオスターシス(恒常性維持)機能**という。

# あなたは「朝型」または「夜型」？

夜型傾向  
30%



朝型傾向  
45%

中間型傾向  
25%

オフィスワーカー8,155人(平均年齢36.7歳)を対象にした朝型・夜型傾向の調査結果

1. 朝が得意か苦手かは体内時計の機能に関係した生まれつきの体質です。

→どの型であっても、自身の生体リズムに合わせた生活を送ることが大切です。

2. 一般的に若い人は朝が苦手ですが、それが老齢化すると少しずつ変化します。これは加齢による睡眠調節の変化が原因らしい。

3. 同一人でも睡眠時間は季節や年齢によって変動します。

4. 睡眠時間は個人差があり様々です。

5. 要は、身体が必要と感じている睡眠時間を取ることが大切です。

朝型・夜型にこだわる必要はまったくありません。

# 総務省の社会生活基本調査とNHKによる国民生活時間調査 (5年毎)の報告書から



表2 日本とEU諸国の睡眠時間

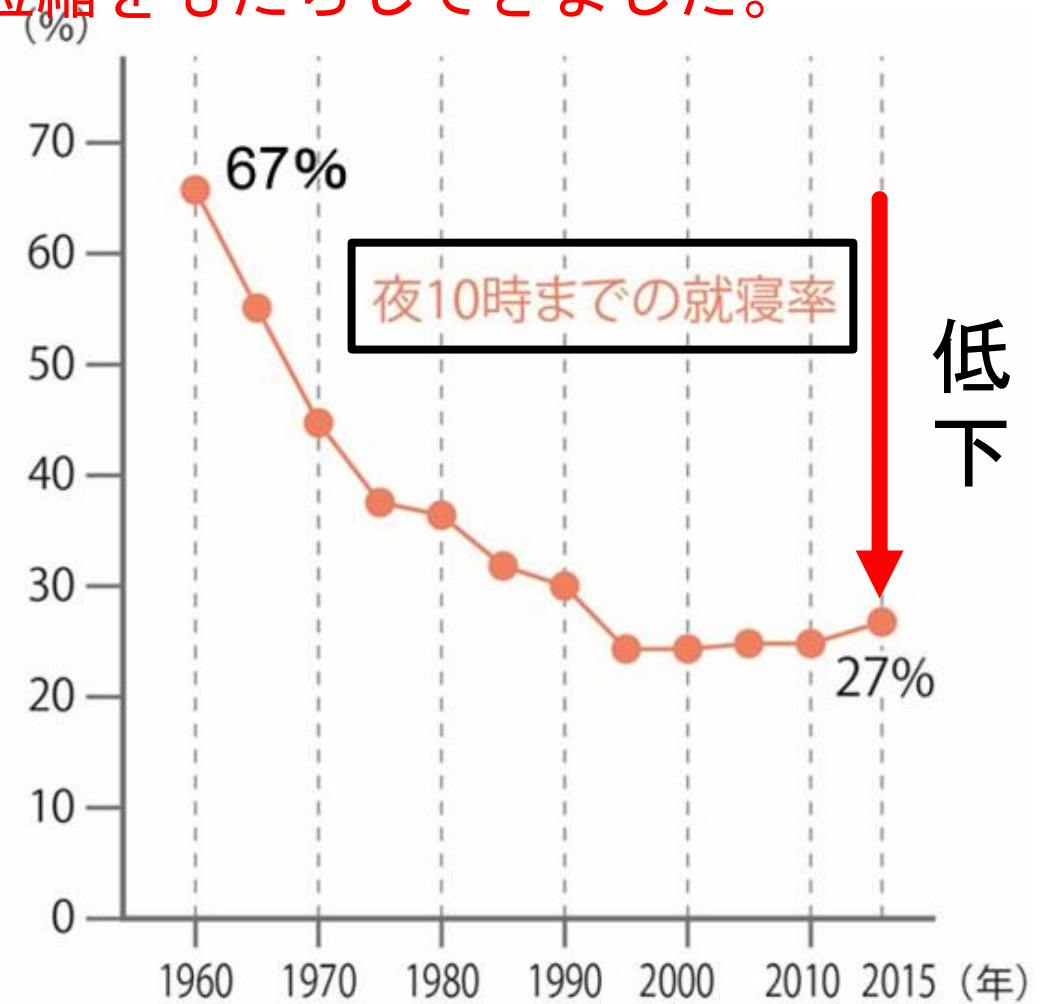
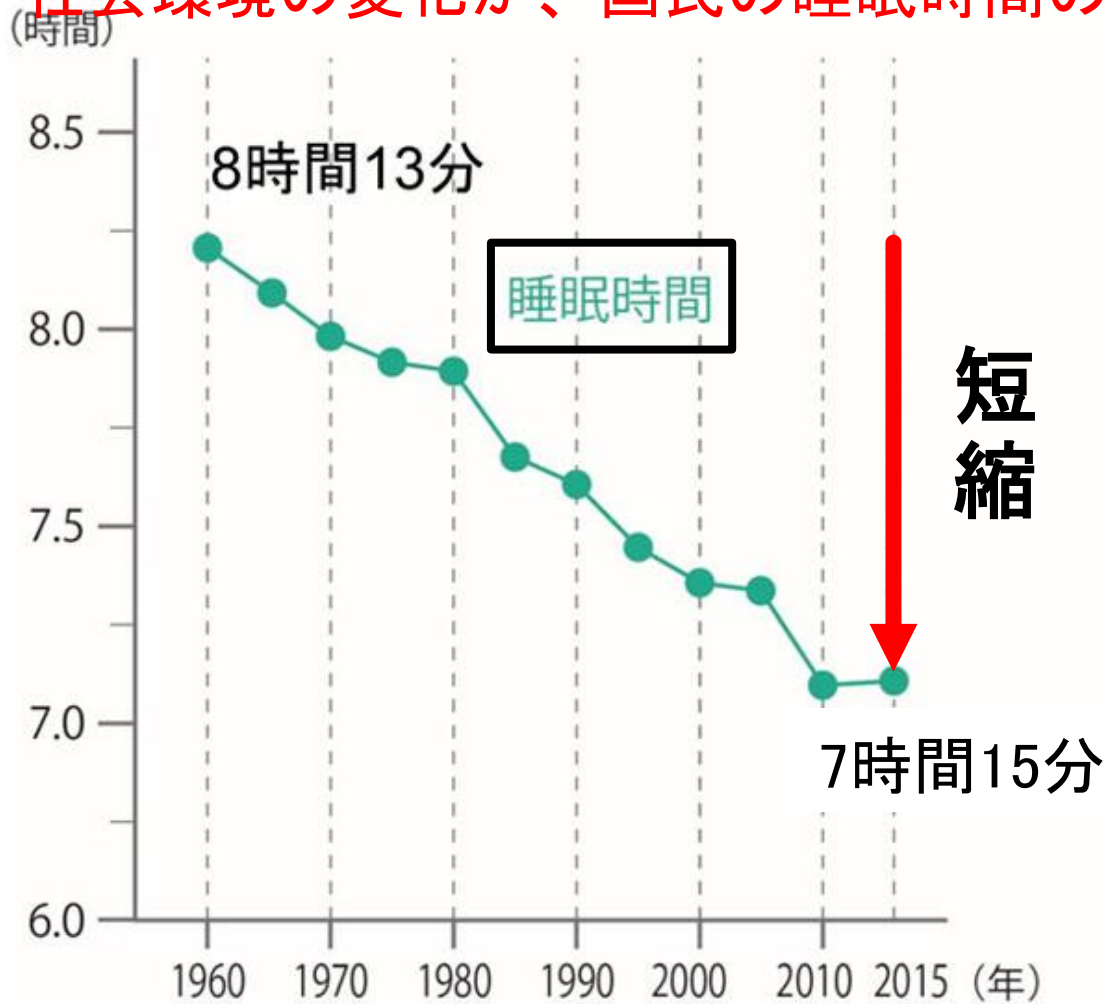
(時間. 分)

	男性	女性
フランス	8.24	8.38
エストニア	8.22	8.23
フィンランド	8.12	8.22
イギリス	8.11	8.25
ハンガリー	8.08	8.18
スロベニア	8.06	8.12
ベルギー	8.01	8.16
ドイツ	8.00	8.11
ノルウェー	7.53	8.07
スウェーデン	7.52	8.05
日本	7.52	7.33



# 日本人の睡眠時間の推移

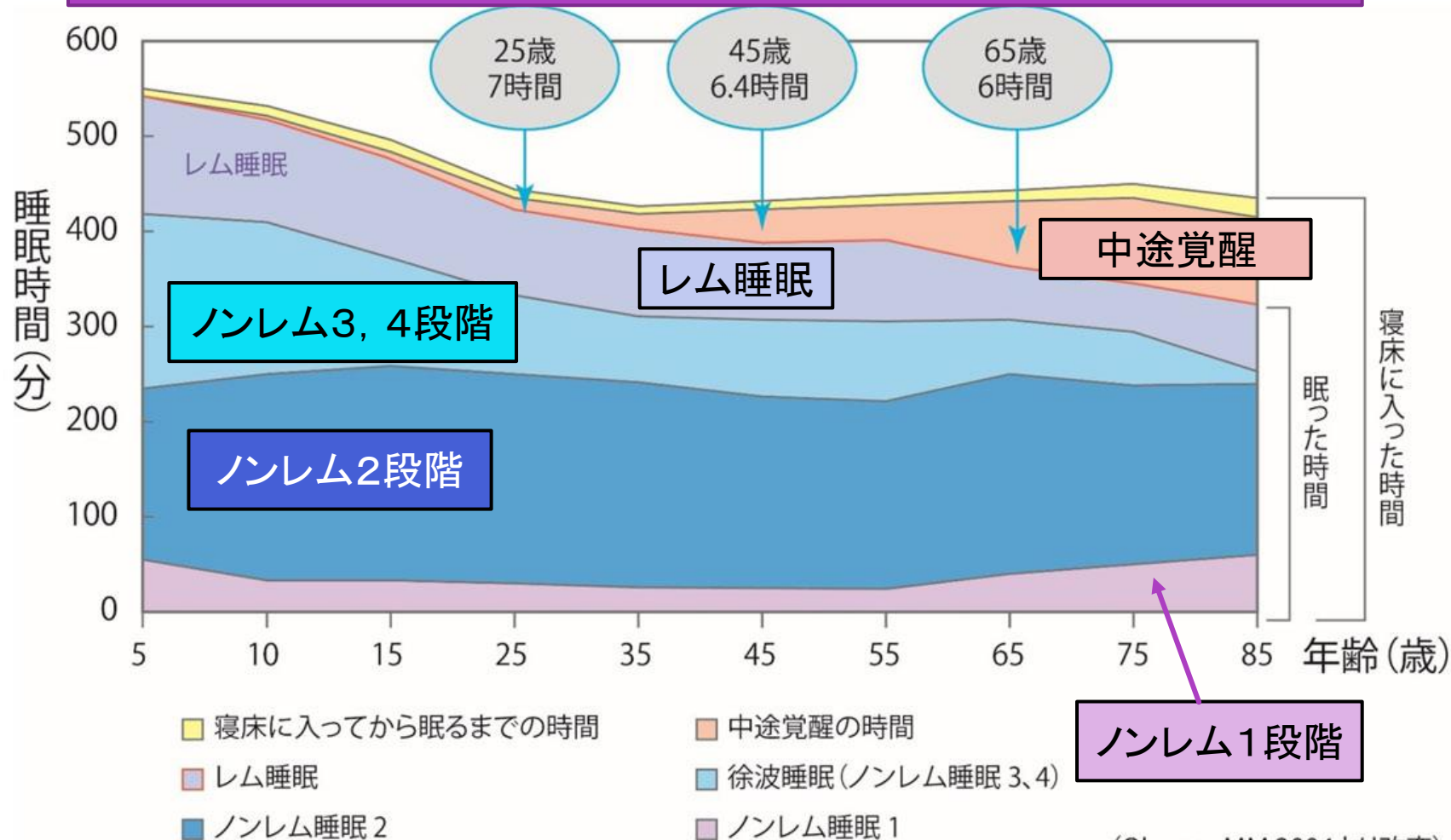
工業化・都市化・情報化など日本社会の夜型化・24時間型化など、様々な社会環境の変化が、国民の睡眠時間の短縮をもたらしてきました。



(NHK国民生活時間調査,2015より)

# 睡眠時間の年齢推移

およその総睡眠時間(レム睡眠+ノンレム睡眠)



(Ohayon MM,2004より改変)

5~102歳の健常人3,577人(5-19歳:1,186人, 20-102歳:2,391人)を対象に実施

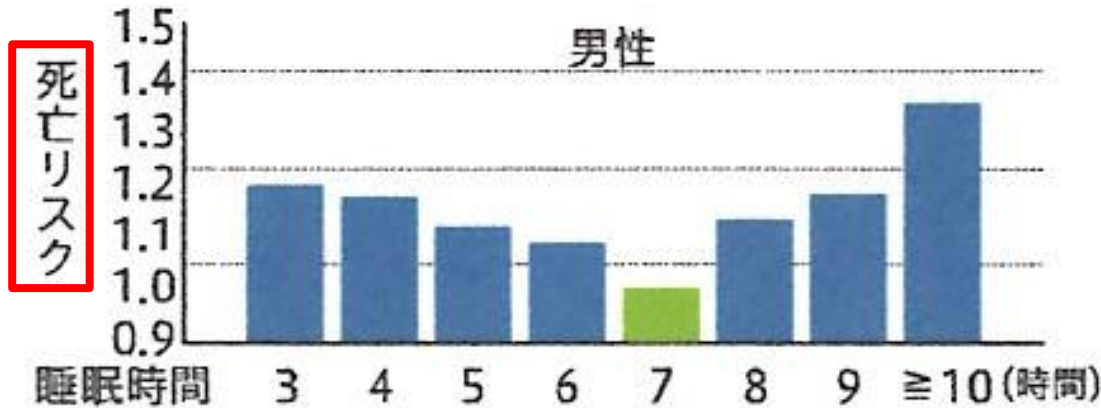
# 睡眠時間は長くても短くても死亡リスクが高まる

米国で110万人超の男女を対象に死亡リスク(病気)と睡眠時間の調査を6年間行った研究によると

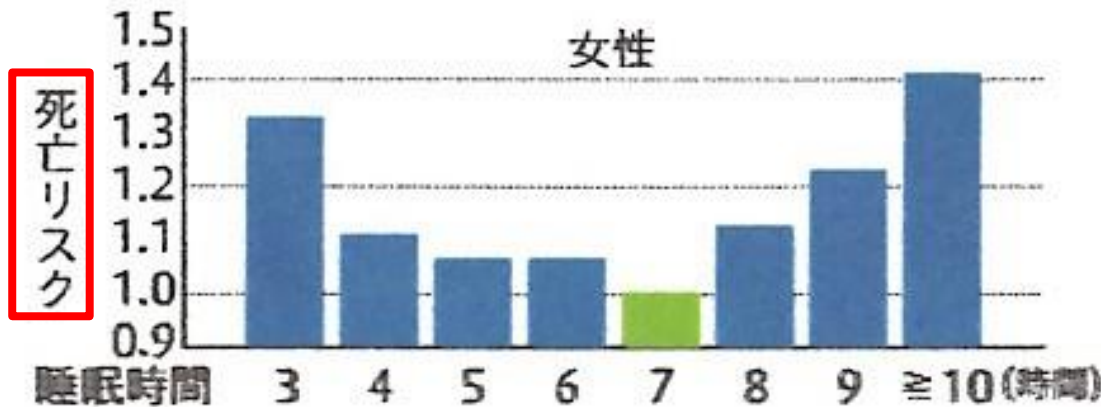


睡眠時間が肥満、糖尿病、高血圧、脂質代謝異常、虚血性心疾患などの生活習慣病の発症と密接に関連していることが複数の疫学研究から報告

男性



女性



**適度の睡眠は7時間か**

# 季節によっても睡眠時間は変化？

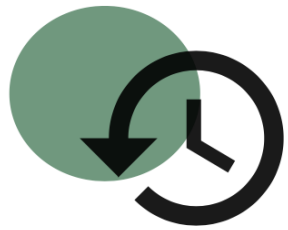
- 個人の睡眠時間は季節によっても変化することが分かっています。
- 秋から冬にかけて日が短くなるときに睡眠時間は長くなり、春から夏にかけて日が長くなると睡眠時間が短くなることから、睡眠時間と日照時間が深く関わっているようです。

# 実際に季節で睡眠時間に変化が



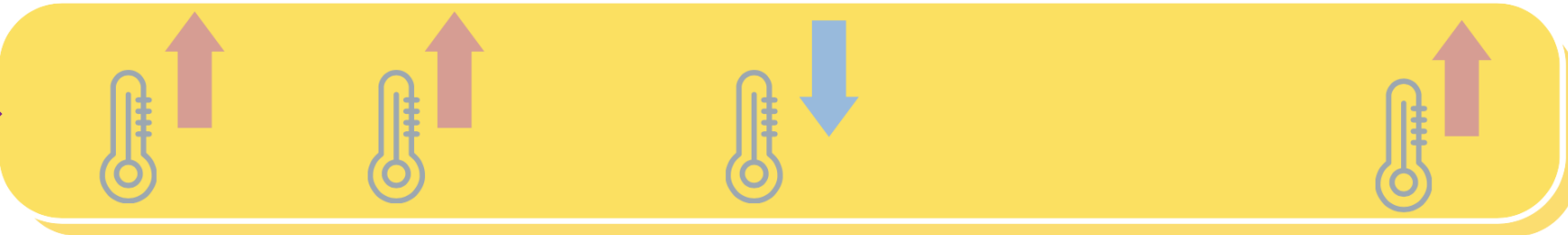
(fitbit利用者：フラコラアプリ調べ)

年平均睡眠**6.7**時間。夏は**22分短い**就寝です！



# 睡眠の質を上げるタイムテーブル

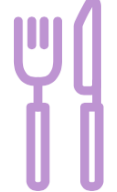
体温



夕食

風呂

(温めのお湯にゆったり浸かること)



20:00

21:30

23:00



6:00

7:30

寝る3時間前

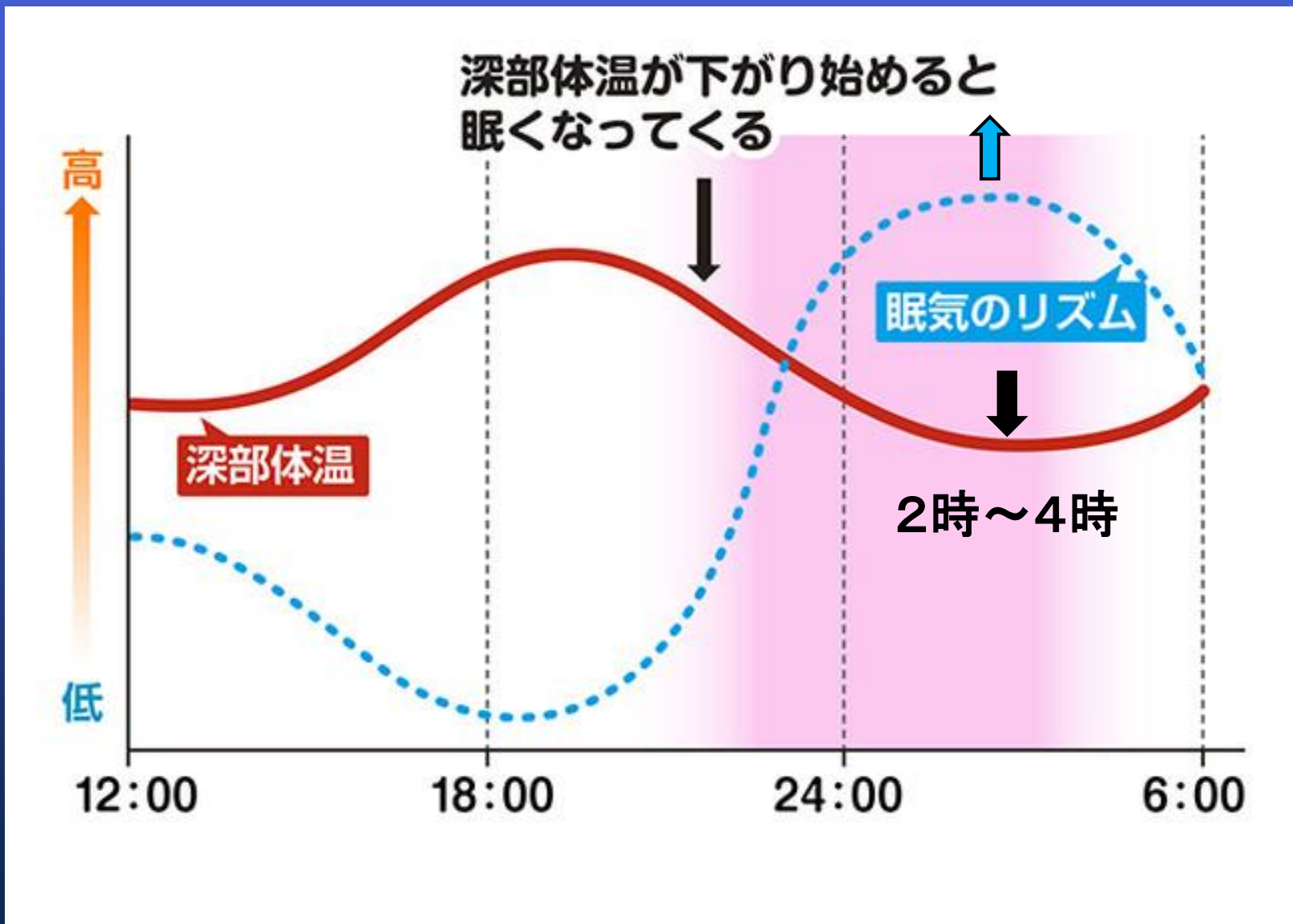
寝る90分前

7時間睡眠

起床

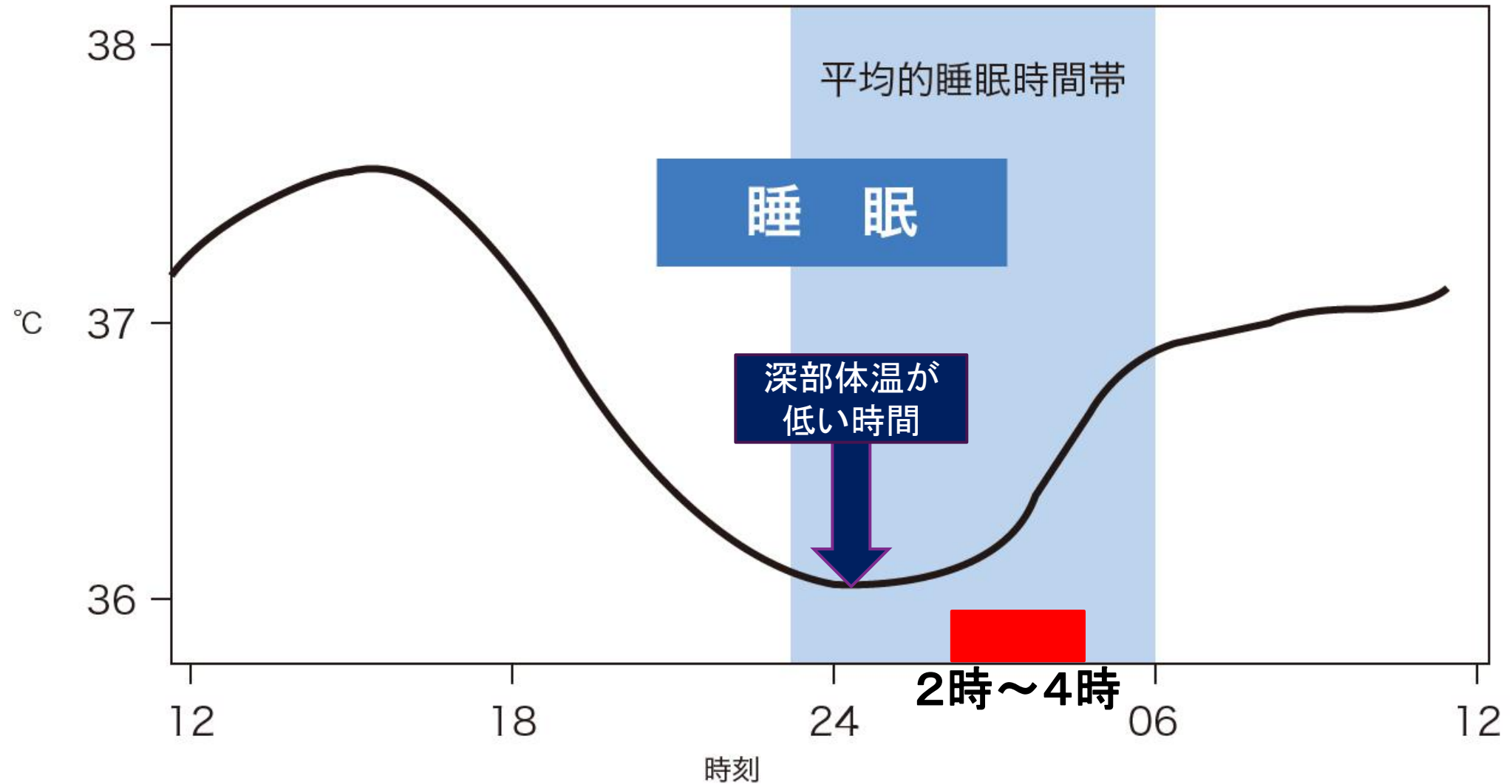


# 体温と睡眠の関係



# 朝の目覚めが早い人の深部体温の変化

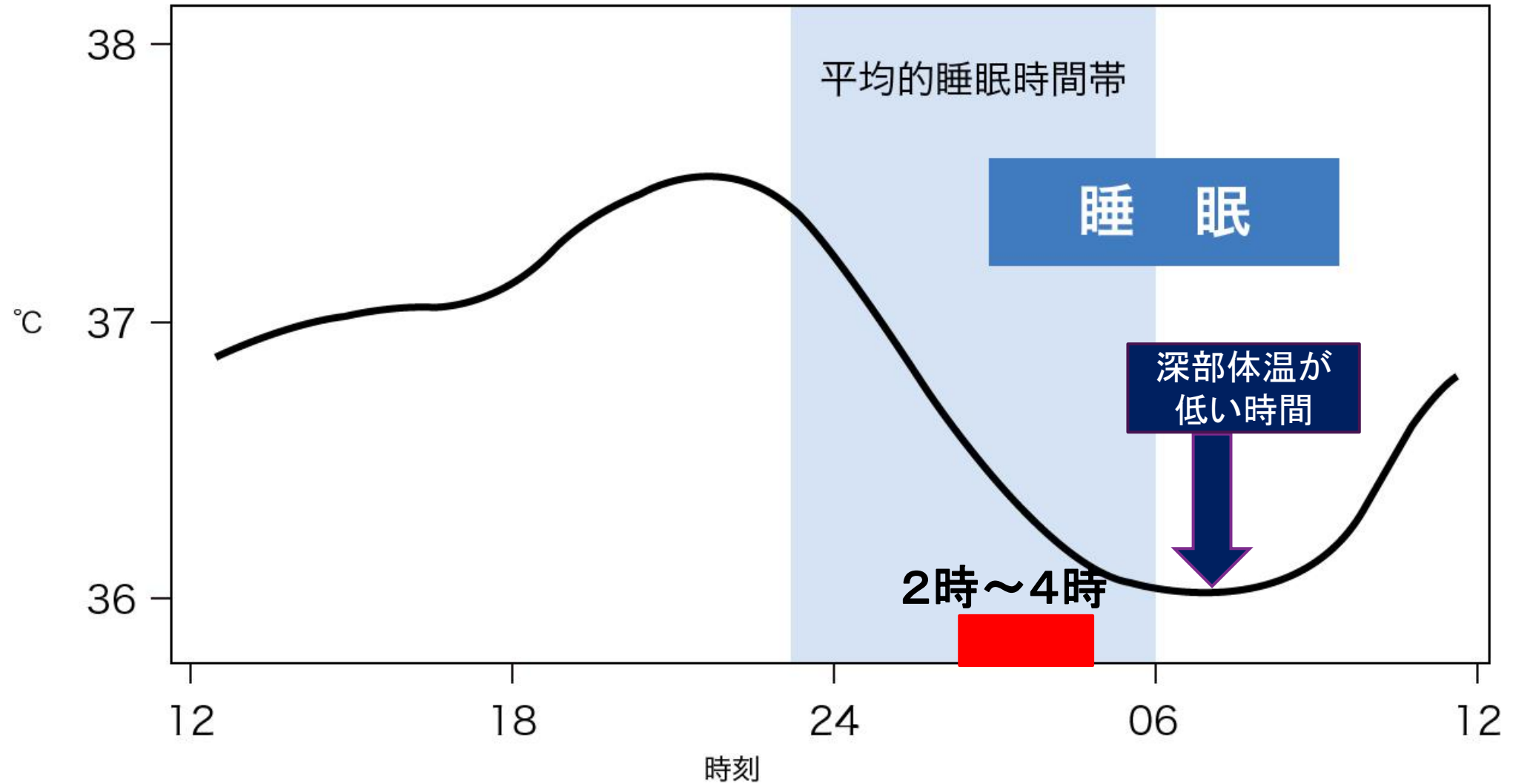
深部体温リズムが、前にズれています。





# 朝の目覚めが遅い人の深部体温の変化

深部体温リズムが、後ろにズレています。



# 昼間の午後二時は眠い

- 昼食後1時間位経つ、ちょうど**午後二時頃**によく眠くなる。
- これは**体温が少し低下**することが原因で、**眠気の小さなピーク**がやってくる。
- この眠気は生理現象なので、防ぐことは難しい。この時間帯に少し**仮眠(15分程度)**を取ることをお薦めする。→この仮眠で仕事の能率がアップ！
- 仮眠が難しい場合は、コーヒーなどのカフェインを飲むことも一案。

# 睡眠と夢

夢は神のお告げ？

人間は夢に対して霊的なイメージを持つらしい

# 夢とは？



- 普段の生活で起きた出来事や脳に蓄積したあらゆる**情報を整理する**ために夢を見るようです。
- また、脳内で**過去の記憶と直近の記憶**が結合し、睡眠時に処理され、**ストーリー**となって映像化されたものが夢のようです。

# レム睡眠（体を休める時間帯）の夢

- 80%の多くの方がレム睡眠時に夢をみます
- この時は体がぐったりしているので、夢を見ても動き回ることはない。
- 「夕べは夢をたくさん見た」という場合は、ぐっすり眠れていない証拠
- 鮮明な映像体験があります（内容ははっきり覚えていることが多い）
- つまり、起きた時に覚えている夢は、目が覚める直前の夢です
- 内容が長く、濃い夢、悪夢、嫌な夢を見やすいです
- 突拍子のない、荒唐無稽、意外性のあるストーリーが作られることも多いです
- 就寝時間が長くて短くても、見る夢の量は変わりません

# ノンレム睡眠（脳を休める時間帯）の夢

- 20～60%の人がノンレム睡眠時にも夢をみます
- 実際、夢を見たという報告が少ない（夢を見たことを覚えていない）
- つまり、夢の鮮明度や内容が乏しいので、覚えていない。
- しかし、「浅いノンレム睡眠」時に見た夢は、覚えていることが多い。
- ノンレム睡眠第2段階以上の熟睡段階で夢を見やすい（覚えていないが）
- 実際の出来事（エピソード記憶）がそのまま現れる事が多い

睡眠中に**幸せな夢**を見るためには、寝る前に頭の中で**自分が見たい夢を想像**し眠りにつくことが大切です。



# 睡眠障害

(いわゆる不眠症)

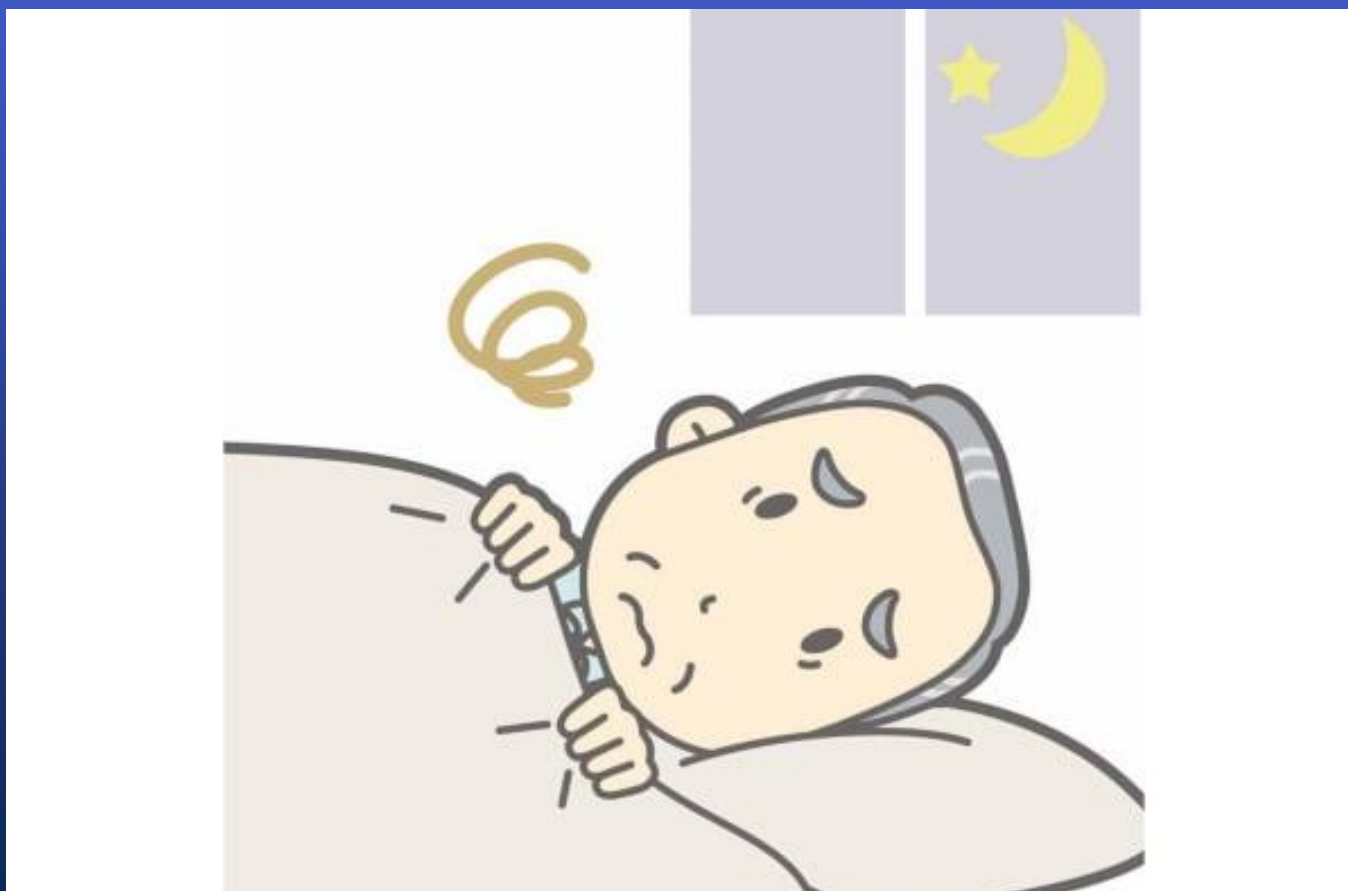


# 不眠症って？ 何だろう



- 不眠とは、夜寝付けない、深夜に目が覚めてしまうといった**睡眠の問題**が長く続き、日常生活に支障が出る状態を「**不眠症**」と言います。
- 中高年者の不眠は、加齢によって脳機能や身体機能の低下に伴って**熟眠時間**が減り、睡眠が浅くなり、**睡眠の質が落ちる**ことが原因です。
- 不眠は**体・心・脳機能に大きな影響を与える**ので、注意が必要です。
- 不眠の訴えが増えるのは50歳前後からとされ、その後、**70歳以上の高齢者になると3人に1人の割合**で何らかの**睡眠障害**を抱えています。
- また、**女性が不眠を訴えるケースが多い傾向**があります。

# 不眠症は中高年者に特に多いよ



# 不眠症のタイプ



## 入眠困難

- 夜になかなか寝付けない
- 眠るまで1時間以上かかる



## 中途覚醒

- 夜中、何度も目が覚める
- その後、なかなか眠れない



## 熟眠障害

- 眠ったはずなのに、ぐっすりとして眠った満足感が無い



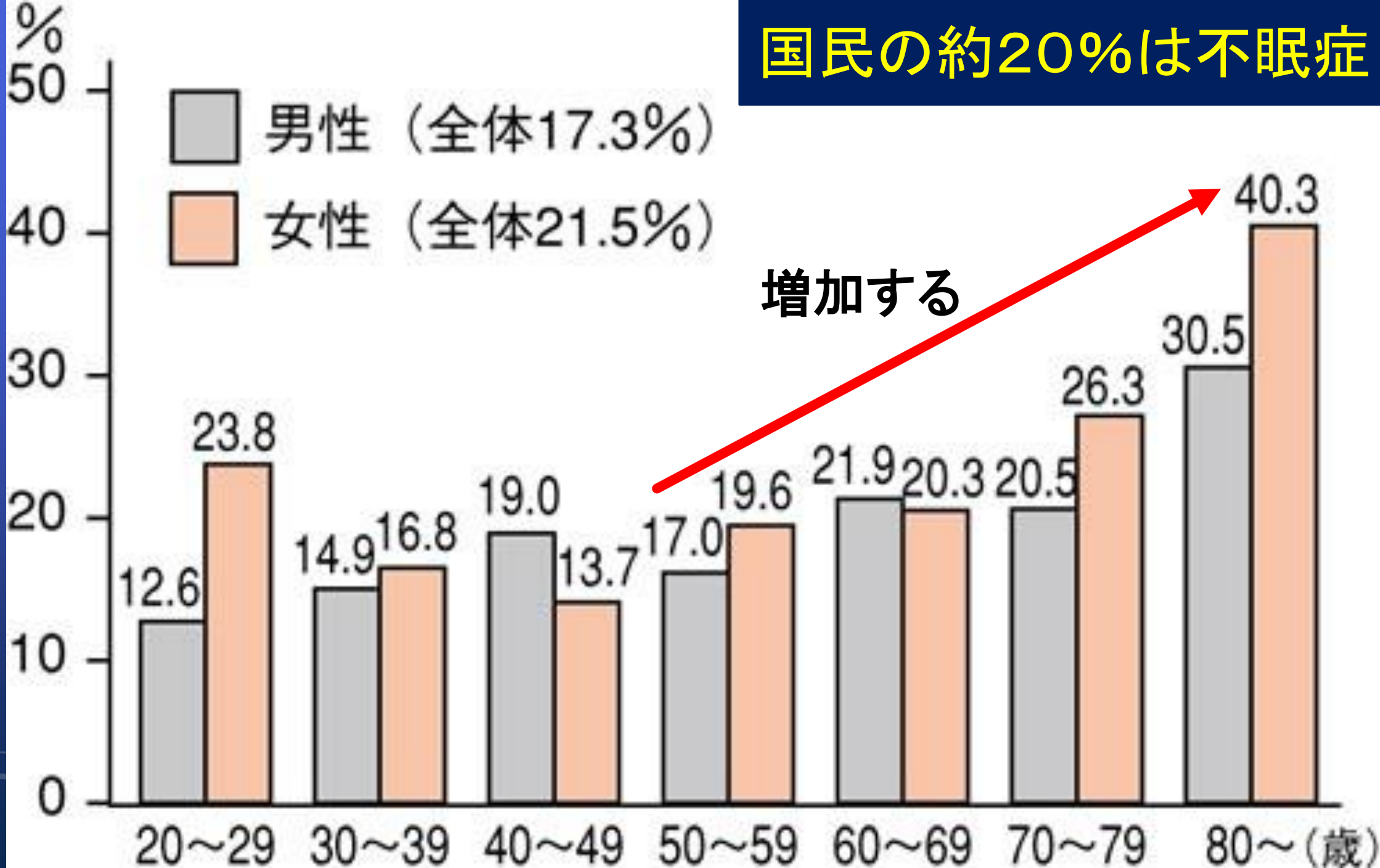
## 早朝覚醒

- 朝早く目が覚めてしまう

# 不眠の主な原因

- **ストレス**：神経質で生真面目な性格でストレスに弱い
- **身体の病気**：生活習慣病や睡眠時無呼吸症候群
- **心の病気**：うつ病など
- **薬や刺激物**：各種の薬剤、カフェイン、ニコチンに覚醒作用
- **生活リズムの乱れ**：交代勤務、時差、夜型社会など
- **環境**：騒音、光、温度、湿度など
- **加齢**：様々な身体と心の老化による

# 国民の約20%は不眠症





入眠障害

中途覚醒

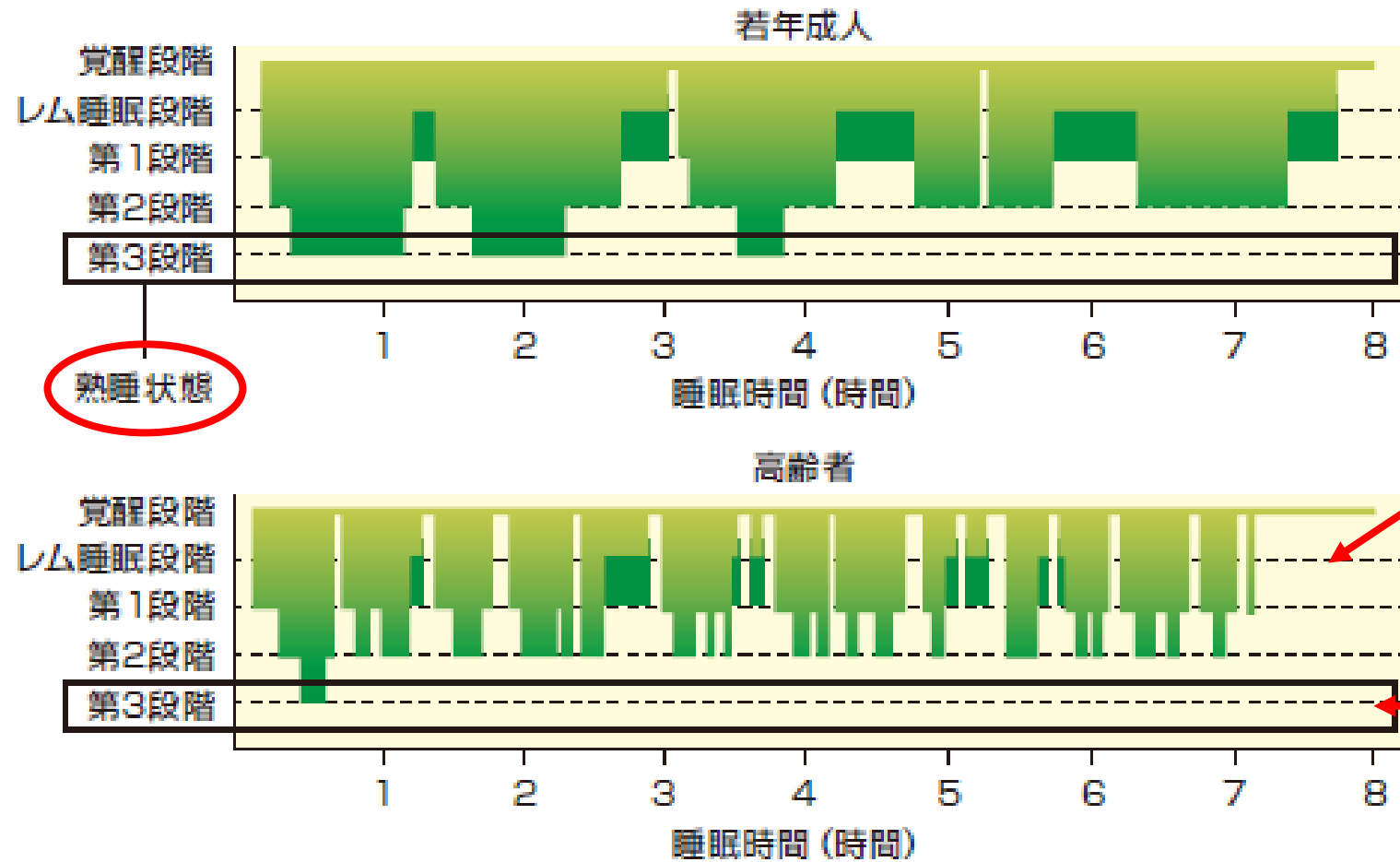
早期覚醒

(全国20歳以上 3,030名)

睡眠障害の対応と治療ガイドラインより

# 若年者と高齢者の睡眠リズムの変化

図1 若年成人と高齢者の睡眠構造の比較



睡眠リズムが  
バラバラ

深い眠りの  
減少

(井上雄一「高齢者の睡眠を守る」(ワールドプランニング刊)による)



# 睡眠と認知症の関係





“  
最近、物忘れが  
目立つようになった

“  
些細なことで  
怒りっぽくなった

もっと知りたい

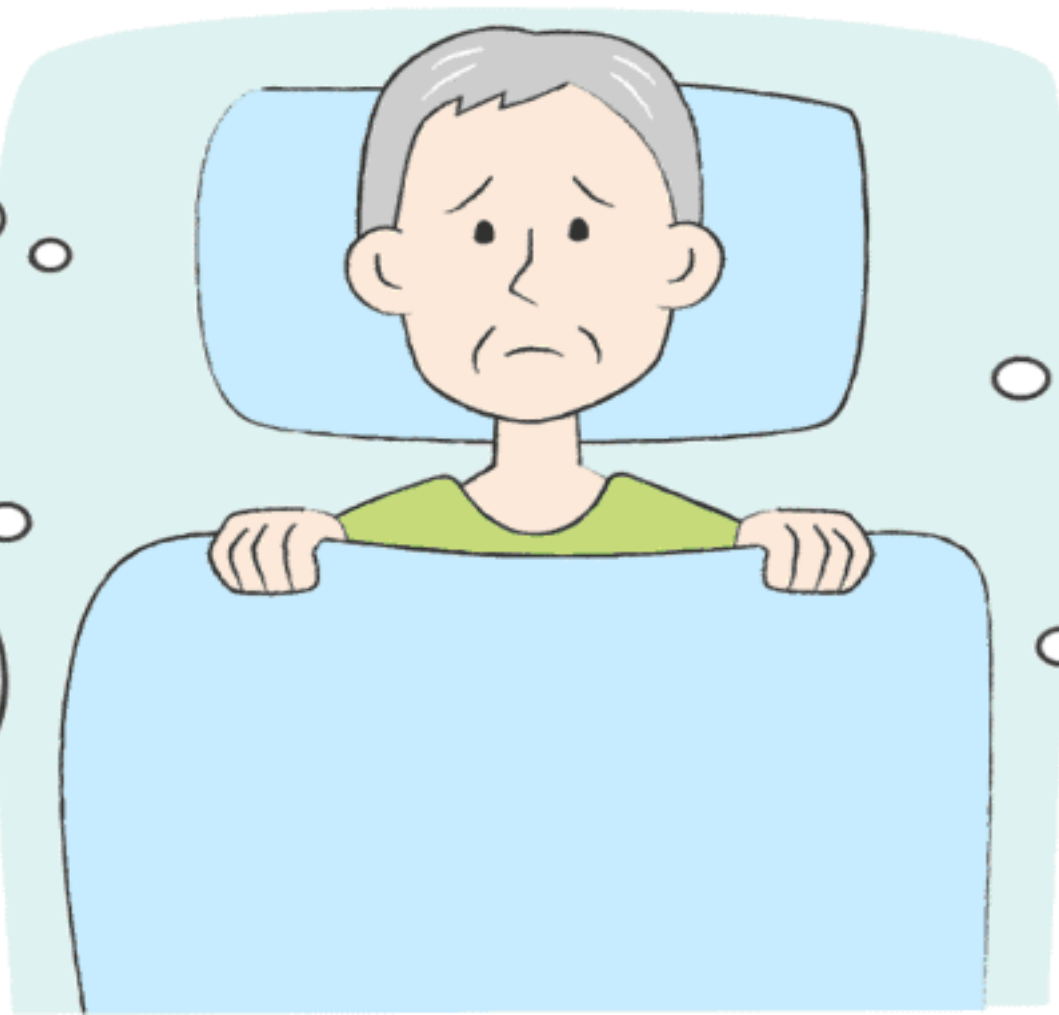
# 認知症の方の不眠の原因

不安・不快

見当識障がい

生活リズムの乱れ

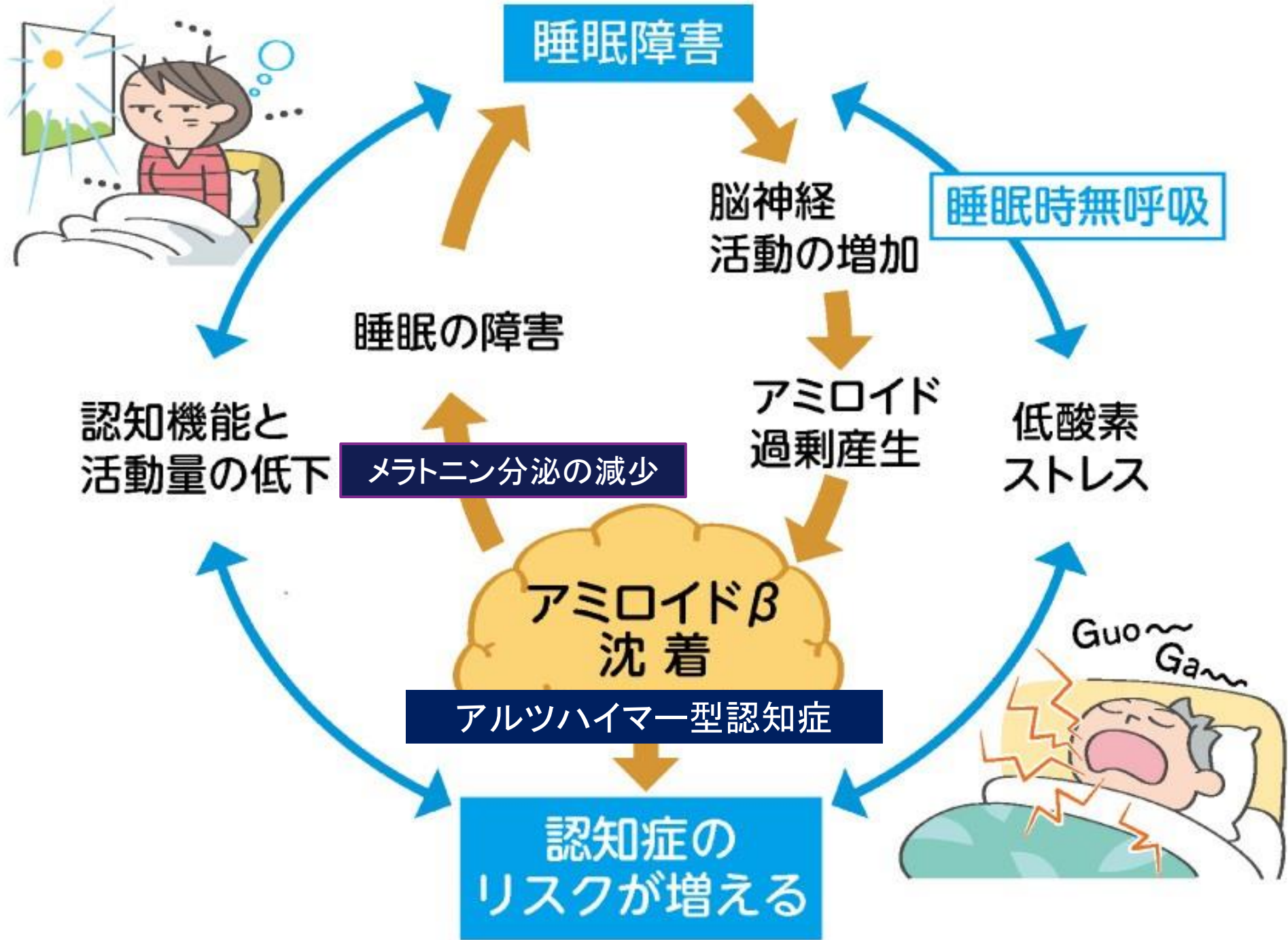
疲労不足



# 睡眠障害と認知症の関連

- 認知症発症には**脳の障害**（先天的・後天的）が関係
- **外出機会、人と話をする機会**少なくなるなど**社会性が減少**
- 家にいることが増え、**脳への刺激**が減少
- 運動や太陽の**光を浴びる量**が減少
- 近親者の不幸などで、精神的に**うつ状態**へ移行しやすい
- 不眠症発症→物忘れ→**認知症**への移行・悪化しやすい
- 認知症は**メラトニン分泌**を減少させる

- 様々な疾患が認知症の原因になりますが、代表的な疾患は**アルツハイマー病**です。アルツハイマー病の原因は不明ですが、**アミロイドβ**というタンパク質が、**脳に蓄積して神経を破壊**するために認知症になると考えられています。
- 脳における**アミロイドβ**の蓄積には**睡眠不足**が関係していることがわかっています。通常、脳で生じたアミロイドβは夜間の睡眠中に脳から血液を介して、肝臓に運ばれて無毒化されます。ところが、**睡眠不足**では**アミロイドβ**の脳からの**排泄が低下し蓄積しやすくなる**ため、**アルツハイマー型認知症**になるようです。
- もう一つの代表的な認知症として、**脳梗塞**や**脳出血**などによる**血管の動脈硬化による認知症**ですが、**糖尿病**や**高血圧**、**高脂血症**などの生活習慣病に加えて、**睡眠不足**も原因です。



# 夜間の不眠で昼寝が増え「昼夜逆転」状態になることもあります



快眠の工夫 質の良い眠りを得るには





# サーカディアンリズム 概日リズム

## 体内時計



破綻の原因

- 不眠症
- 循環器疾患
- がん
- 感染症
- 代謝性疾患
- 精神疾患
- などの原因

Point  
1

## 適度な運動やストレッチを習慣化する

1日30分以上歩く、または習慣的な運動を週5日以上行くと、眠りにつきやすくなったり、睡眠中に目が覚めることが少なくなったりします。有酸素運動がベター。



Point  
2

## 起きたら太陽の光を浴びる→体内時計（概日リズム）を修正できる

日中いきいき活動し、夜は眠くなる体内時計が正常に働くように、朝起きたら太陽の光を浴びるようにしましょう。

Point  
3

## 朝食をしっかり取る

毎朝きちんと食事をとり元気に1日を始めることは、眠りと目覚めのメリハリをつけるのに大切です。



Point  
4

## 日中眠くなったら15分～30分程度の昼寝をとる

日中眠気を感じたら、午後1時～3時までの間に昼寝をとると、作業効率がアップします。

Point  
5

## 入浴はぬるめのお湯でゆったり

就寝前は40℃程度の湯温で入浴するのが理想。42℃以上のお湯では心身を目覚めさせてしまうので要注意。



Point  
6

## 就寝前の飲酒は控える

アルコールは入眠を一時的に促進しますが、睡眠が浅く熟睡感が得られなくなります。



Point  
7

## カフェインは就寝の3時間前までに

コーヒー、緑茶などに含まれるカフェインには覚醒作用があり、3時間程度持続します。

Point  
8

## 就寝前は喫煙しない

タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があるため、寝つきを悪くし、睡眠の質を低下させます。



Point  
9

## 就床後のメールやゲームはNG

寝床に入ってからスマートフォンなどでメールやゲームに熱中すると、夜更かしの原因になります。また、光の刺激が入ることで覚醒が助長されます。



# 快適な眠りを妨げるその他の要因



# 1. いびき

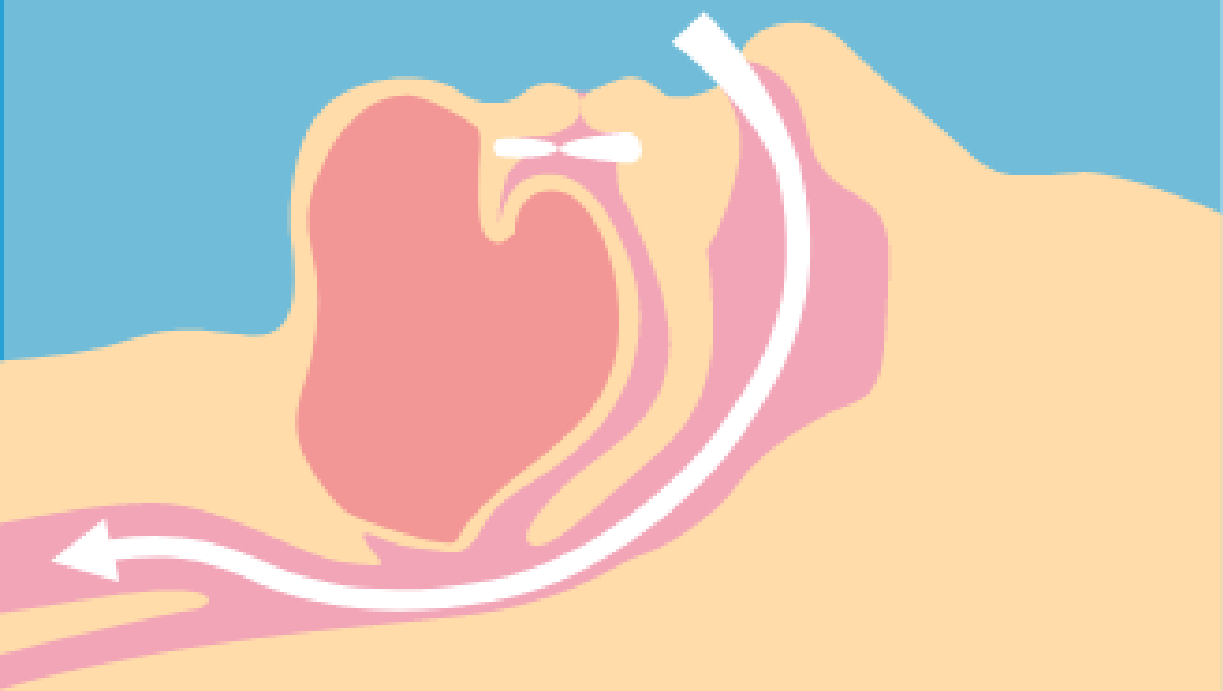


”いびき“は心身の危険を知らせるサイン

# いびきとは何か？

- いびきは、睡眠中に狭くなった気道を空気が通るときに生じる**気道壁の振動音** ※比較的、眠りの浅い時に起きやすい
- 仰向けに寝ると、のどの奥にある軟口蓋や口蓋垂(こうがいすい／のどちんこ)、舌根(ぜっこん)、喉頭蓋(こうとうがい)などが重力で下に沈み込みます。
- 眠むると筋肉の活動が低下し、さらに上気道が狭くなりいびきをかく
- そして、完全に沈み込んでしまうと、上気道が塞がれ、呼吸をすることができなくなり**無呼吸の状態**が発生します
- このような無呼吸状態を一晩に何度も繰り返したり、気道が極端に狭くなり呼吸量が減ると単なるいびきではなく、**「睡眠時無呼吸症候群」**という病気の恐れがあります

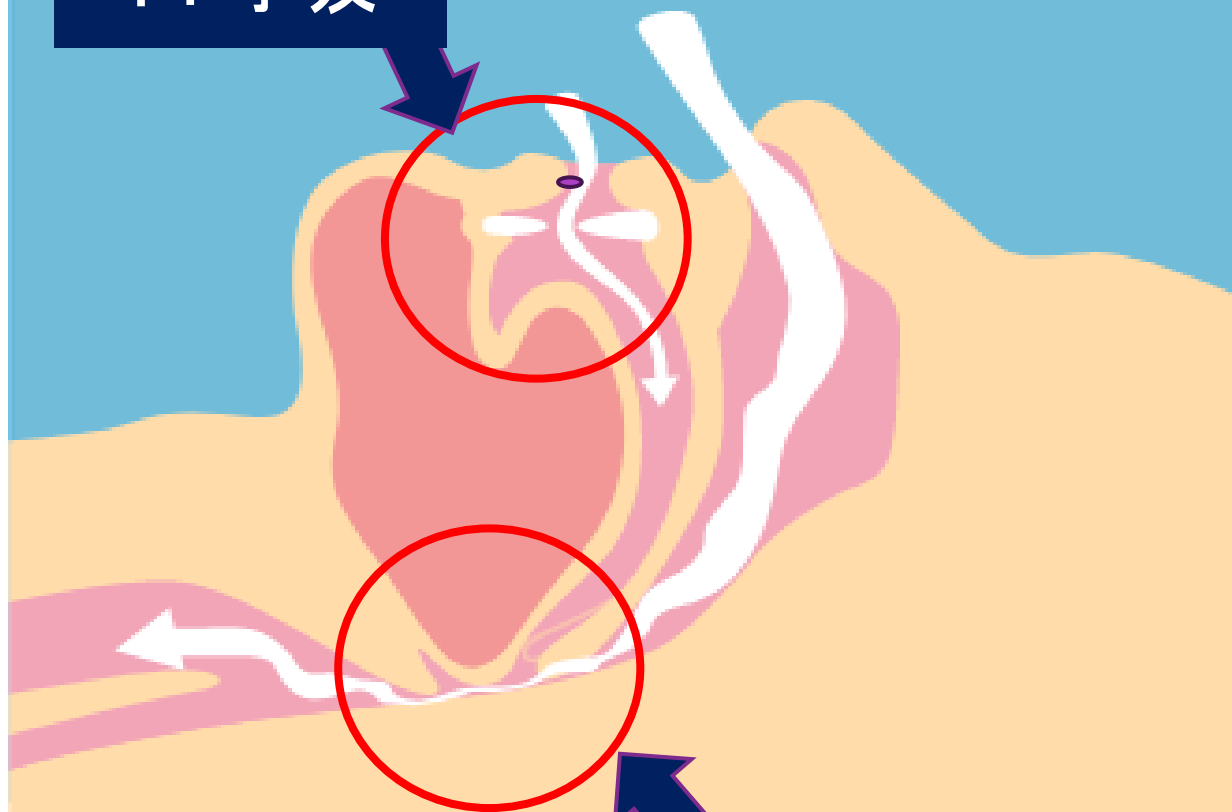
# 正常な気道



# 睡眠時の気道

喉の奥の軟口蓋、口蓋垂、舌根、喉頭蓋が沈み込み、気道が狭くなる

口呼吸



気道が狭く→閉塞

# いびきの原因



太っている



仰向けで寝る



口を開けて眠る



お酒をよく飲む



首が短く太い



あごが小さい  
(女性に多い)



## 横向き寝の場合

正常な呼吸



## 仰向き寝の場合

気道が塞がる



# 睡眠時無呼吸症候群とは

- 1時間あたり無呼吸・低呼吸の回数が5回以上起こる病態をいいます。
- 呼吸が止まることで息苦しくなって目が覚め、熟睡できずに慢性的な睡眠不足を招きます。
- その結果、眠ってはいけない場面で眠ってしまう、集中力が欠如、疲れがとれない、日中の活動を著しく低下させるなどの原因となります。
- 軽症以上の患者数3,100万人、治療を受けている患者数40～50万人しかいないそうです。(理由:本人の大きな自覚症状がない病気だから)
- 症状のある方のほとんどは病気を放置した状態です。
- 50歳～70歳の男性に多く(男女比は8対1)発症する。

# 睡眠時無呼吸症候群の危険度セルフチェック

- 睡眠中に“いびき”をかいているといわれる
- 記憶力・集中力が落ちてきた
- 寝起きが悪い
- 精神的に不安定でイライラすることがある
- 夜中によくトイレに行く(夜間頻尿)
- 飲酒量が多い
- 息苦しくなって目が覚めることがある
- 日中でも口呼吸をしていることが多い
- 寝汗をよくかく
- 肥満(喉の奥に脂肪が付きやすい)
- 起床時に口が渇いている(口呼吸)
- あごが小さく、首が太く短い(骨格が原因)
- 日中に強い眠気がある
- 生活習慣病がある

※3つ以上あてはまる項目があれば、**睡眠時無呼吸症候群**の恐れがあります

# 睡眠時無呼吸症候群と合併リスクのある病気

血中の酸素濃度が低下し、  
様々な疾患が関係する



特に、「循環器系疾患」が  
多発し、死のリスクが高まる



重症患者の4割が8年以内に  
死亡している  
(アメリカの研究報告)



# 睡眠時無呼吸症候群（軽傷～中等症）の治療

マウスピース

「スプリント」という

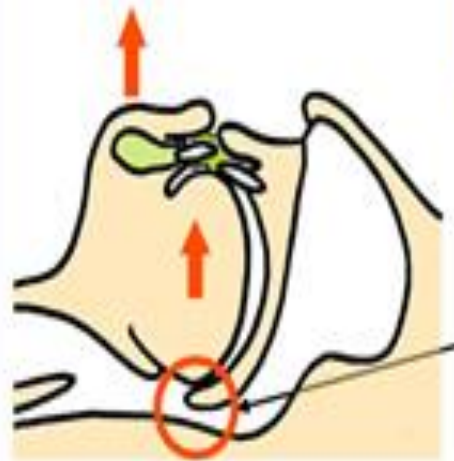


慣れると、違和感なく装着できます。



無呼吸時

舌が重力で落ち込み、気道がつまった状態。



装着時

マウスピースを装着し下あごを上に突き出すと、舌も上方に移動し、気道が確保されます。

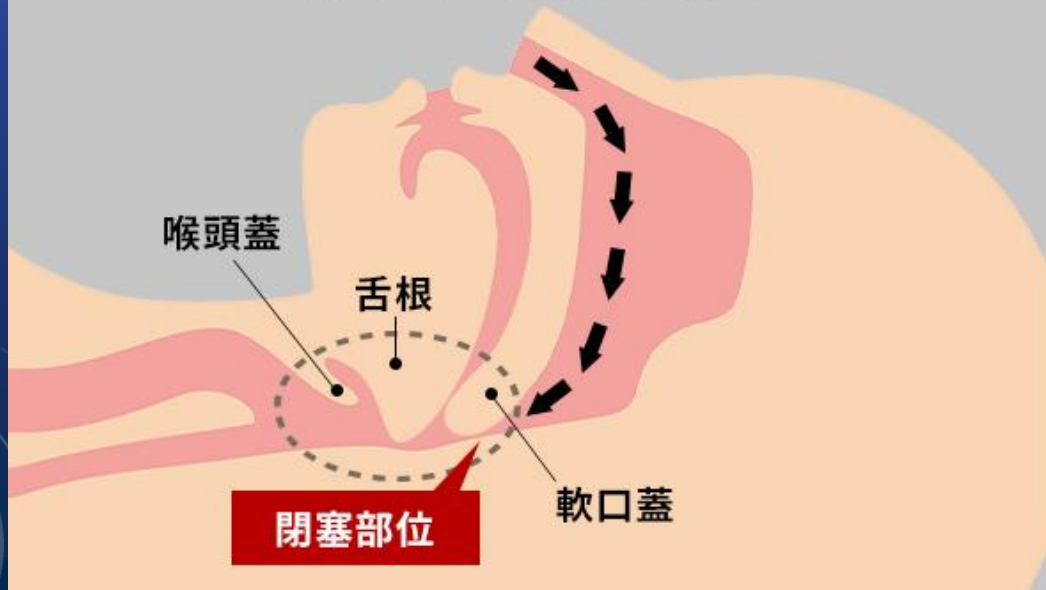
# 睡眠時無呼吸症候群（重症）のCPAP治療



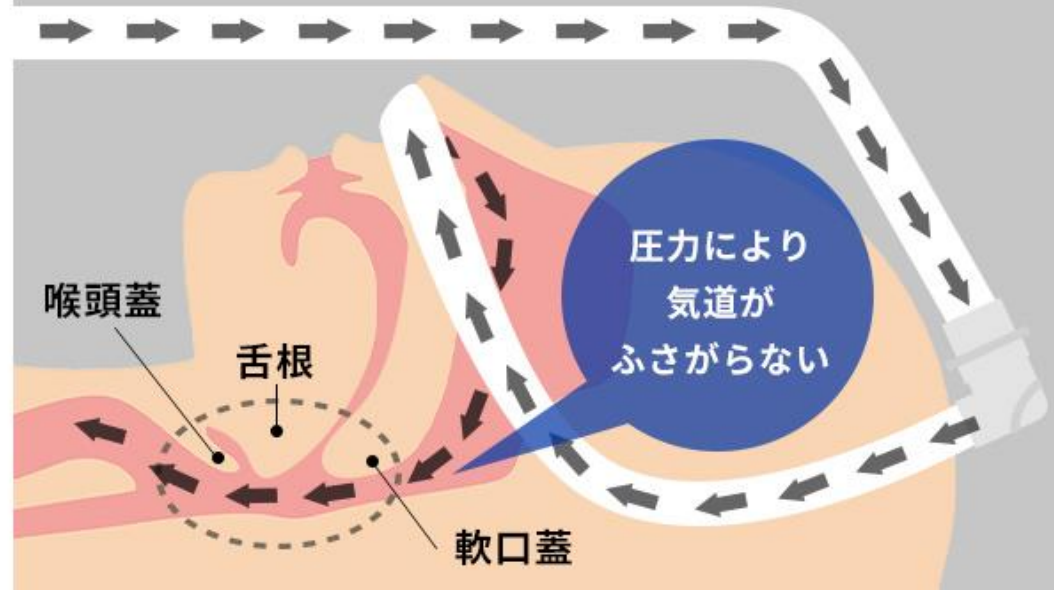
寝ている間に専用のマスクをつけ、加圧した空気を鼻から送り込む



閉塞時の気道の様子



CPAP療法時の気道の様子



# 2. 歯ぎしり



## タッピング

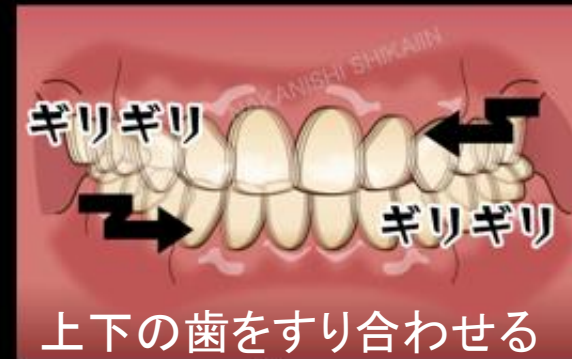


## クレンチング



(食いしばり)

## グライディング



上下の歯をすり合わせる

※眠りの浅い時に起きやすい

これら3パターンあります



# 睡眠時の歯ぎしり 主な原因

噛み合わせや骨格



口内の不快感



虫歯

ドライマウス



ストレス



生活習慣



眠りが浅くなる



ズ  
ズ  
ズ



# 3. 夢遊病

- 眠っている時に、起き上がり歩く、叫ぶ等の異常行動が起きる病気を「パラソムニア」(睡眠時遊行症) (※夢遊病)といます。
- 夢遊病は、**深い眠りの時**に生じる睡眠障害の一つ
- 脳が部分的に覚醒**しているため、ベッドから起き上がって歩き回るが、その後目覚めてからはその**行動を覚えていない**。
- 夢遊状態は**数分から30分程度**続き、自然に終わる



睡眠中に起き上がり歩き出す



子供は夢遊病が多い



女性に多い

睡眠中に起き出して、無意識に食べる



# 夢遊病の主な原因

- 睡眠不足が重なった時
- 精神的・肉体的ストレスが溜まっている時
- 生活リズムの乱れ・疲労がある場合
- 病気の時の高熱時
- アルコールの過剰摂取
- 薬物（特に、抗不安薬や睡眠薬）の影響
- 遺伝的な要因もあるようです

# 4. 寢言



# 寝言の原因

- 睡眠不足が重なった時
- 精神的・肉体的ストレス(疲労)が溜まっている
- うつ病など心の病気がある場合
- アルコールの過剰摂取
- 悪夢を見た時
- 遺伝的な要因もあるようです

A photograph of a woman and a man in bed. The woman is on the left, looking distressed with her hands covering her ears. The man is on the right, sleeping peacefully. The image has a greenish tint. A dark blue banner with yellow text is at the bottom.

# 寝言のよくある質問

## 1. 寝言はいつ言っているのだろうか？

ノンレム睡眠(75-80%)とレム睡眠(20-25%)の両方において、寝言を言います。

## 2. 寝言を言う人の割合は？

寝言を言う人は、全体の約67%いることが研究でわかっています。

## 3. 寝言で何を話しているのだろうか？

深いノンレム睡眠のときは、「むにやむにや・・・」と意味が不明なものが多い。その他、独り言のような内容、うなる、笑う、うめき声を発する場合もある。


## 4. 寝言は病気の兆候なのか？

「レム睡眠行動障害」と呼ばれる病気の兆候がある時は、実際に会話した時の様子を寝言で言ったり、夢の内容に反応して大きな声を出す、叫ぶ、暴力を振るうなどの行動が出ることもあるようです。



# 5. ナルコレプシー症候群（居眠り病）

- 普通なら眠ってしまうことなど考えられない状況でも、**時と場所**に関係なく**発作的**に眠り込んでしまう。
- 眠っている時間は2～3分から十数分程度で、眠りから覚めた直後には、爽快感があるが、2～3時間するとまた眠ってしまう。
- おかしくて大笑いしたり、楽しくて興奮したりといった**強い感情**の変化が起こる（**情動脱力発作**という）。
- この場合は、眠りの最初から**レム睡眠**が**現れるため**の現象と説明されている。
- 一種の**遺伝病**であるが、日本人**3000人に一人**の割合で発症する。
- 脳内ホルモンの**オレキシン**の分泌障害らしい。



## ナルコレプシーの主な症状

### ●睡眠発作

食事中や試験中など、「まさか寝ないだろう」という時に眠ってしまう

### ●幻覚妄想

入眠時に非常に怖いリアルな悪夢を見る

### ●情動脱力発作

大笑い、怒り、驚きなどに際し、筋肉の緊張が突然とれ、倒れたり、力が抜ける

### ●金縛り（意識はあるが、動けない）

寝入りばなや寝起きに体が動かない

## 6. むずむず脚症候群 (レストレスレッグス症候群)

- 脚に「むずむずする」などの不快感が起こる病気で、一般に「**むずむず脚症候群**」と呼ばれる。
- むずむず脚症候群は、どの年代でも発症しますが、特に**60～70歳代**に多く、**男性より女性**に多くみられる傾向があります。

# 大きな特徴 → 脚の不快感 動かしたい欲求

- むずむず脚症候群では、脚の中を虫がはうような感覚があったり、**脚のほてり、かゆみ、痛み**などの症状が現れます。
- 特に「**あしの中がかゆい**」感覚が特徴的です。
- これらの脚の不快感が現れると、脚を動かしたいという強い欲求が起こり、じっとしていられなくなります。

# むずむず脚症候群 4つの特徴

あしの不快感  
動かしたい  
強い欲求



夕方から  
夜にかけて  
症状が出る



あしを  
動かすことで  
不快感が軽減・消失



就寝時など

動かないときに  
症状が出る



**むずむず脚症候群になりやすい人**

**家族に発症した人がいる**

**鉄欠乏性貧血**

**パーキンソン病**

**慢性腎不全（人工透析）**

**糖尿病**

**妊婦**

# 快眠を獲得するための 主な食べ物と栄養素

# ①グリシン→睡眠の質を上げる

エビ、カニ、ホタテ、イカ、マグロなどの魚介類に豊富

アミノ酸の一種のグリシンを多く摂取すると、眠った時の自然の状態の脳波パターンに戻り、体内時計に作用して、睡眠のリズムを調節できます。



## ②ギンババ→興奮を静めリラックス効果がある

- ・発芽玄米、胚芽米、大麦などに豊富
- ・また、トクホでギンババを入れ込んだ緑茶、チョコレートなどが販売されている。

発芽玄米に多く含まれるギンババは、脳の神経伝達物質で興奮を静めリラックスさせる効果を持ちます。

また、自律神経の障害による不安、イライラを緩和、認知症の予防・改善にも働きます。

※ギンババ → 「ガンマアミノ酪酸」というアミノ酸

### ③トリプトファン→気持ちを落ち着かせる作用

ヨーグルト、チーズ、納豆、豆腐、バナナ、アボガド、  
青魚などに豊富

アミノ酸の一種トリプトファンは、脳内でセロトニンを作り、  
更に「睡眠ホルモン」のメラトニンが作られます。メラトニ  
ンは、眠りを誘い、免疫力の回復、老化防止効果を持つ  
脳内物質なのです。

# 眠りに作用する医薬品など

# 医療用医薬品（医師から入手）／睡眠導入剤

ベンゾジアゼピン系睡眠導入剤が主流

## 【新薬／商品名】

ハルシオン／レンドルミン／エバミール／リスミー／デパス／サイレース／ユーロジン／ベンザリン／ドラール

## 【ジェネリック／商品名】

トリアゾラム／ブロチゾラム／ロルメタゼパム／リルマザホン／エチゾラム／フルニトラゼパム／エスタゾラム／エスタゾラム／エスタゾラム／ニトラゼパム／クアゼパム

## ●効果の作用時間:

種類により、①長短時間型、②短時間型、③中間型、④長時間型

## ●主な作用:

脳の興奮を抑え、不安・緊張を和らげることで、不眠の改善を図ります。また、弛緩作用により、頭痛や腰痛の軽減も期待できます。

## ●よく出る副作用:

- ①眠気→効きすぎると朝まで眠気を引きずることがある
- ②ふらつき→筋弛緩作用が強くなる場合
- ③健忘・物忘れ
- ④反跳性不眠→急に休薬すると益々眠れなくなる
- ⑤不安→逆に不安作用が強くなることもある

# 睡眠改善のためのお薦めの漢方薬

1. **当帰芍薬散** (とうきしゃくやくさん)

2. **大柴胡湯** (だいさいことう)

※但し、効果はその方の**証(体質)**による

「睡眠障害の漢方治療とサプリメント」

星和書店 安西英雄、稲永和豊 著

# 質の良い睡眠の 様々な効用

- ・睡眠時に**記憶を整理**する
- ・質の良い睡眠によって**脳細胞の再生力**が高まる
- ・新規な発想や想像力は質の良い睡眠中に生まれる
- ・レム睡眠時(浅い眠り)の**睡眠学習**は効果的である
- ・**脳の栄養分**となる**タンパク質**を十分に補給しておく必要性がある
- ・睡眠効果を得るためには、**十分な睡眠時間**が必要である
- ・質の良い睡眠は「**万病の薬**」ともなる
- ・質の良い睡眠で**生活習慣病**が改善する
- ・質の良い睡眠で**ストレス**が解消し、**消化器系の病気**が軽減する
- ・質の良い睡眠は、神経を静め、副交感神経の働きを高める
- ・質の良い睡眠は、**自然治癒力(免疫力)**を高めることができる



# 最後に

- 睡眠で大事なことは**質の良い睡眠**と自分に合った**十分な睡眠時間**をきちんと確保することです。
- 睡眠**には「心身の休養」「疲労回復」「記憶の整理と固定」「感情を静める」「免疫機能の上昇」など多くの**重要な役割**があります。
- 睡眠障害を解消しながら、**体内リズムをコントロール**して、生き生きとした毎日を過ごしましょう！