

睡眠薬を飲んでいる人のうち、16%は1年以上も服薬している慢性的な不眠だ

今夜から 眠りたい



安眠を得る12カ条があなたの味方

5人に1人が不眠に悩む時代。

たかが……と侮るなかれ。

重い精神疾患のサインかもしれない。

最新の「不眠事情」から見えてくるものは――。

ライオン 越前綾子、小石勝朗

もう、何度寝返りを打ったかわからない。暗がりのなか、枕元のスマートフォンをたぐり寄せると午前3時。「さつきから30分しかたってない」。ため息交じりに枕に顔をうずめ、夜が明けるのを待つ――。

一部上場のアパレルメーカーで商品企画に携わるエリさん（50歳・仮名）は、夜眠れなかったり、逆に日中、仕事ができないうほと眠かったりという日が続き、朝、目が覚めても起き上がれる気力がなくなってきた。休職してから半年近く。

「会社に行かなきゃ」と頭では思っているんです。でも体がついていなくて……」

実は、エリさんは以前勤務していた会社でも同じ理由で休職し、退職に追い込まれていた。仕事のストレスに耐えきれず、睡眠障害や気分の落ち込みに襲われ、自宅近くの心療内科の診断は「適応障害」だった。

「発症したのは40代前半。もともと仕事一本やりで、少し忙しいくらいが心地よかったのですが、責任が増すにつれてどんどん苦しくなってきました。一時は体重が4キロ落ちて、生理も止ま

りました」

しかし、退職後は症状が嘘のように軽くなった。「もう大丈夫。治ったんだ」と数カ月後には、現在の会社に再就職を果たした。

精神疾患のサイン

滑り出しは順調だった。ところが、4年目の部署異動をきっかけに、再び不調に見舞われた。「同僚とウマが合わなかったんです。アパレルの仕事は、物づくりに。明確な正解はなく、人によって評価が大きく変わります。同僚からは、何度も納得し

難い評価をされました」
睡眠障害と気分の落ち込みが

再発して休職。いったん復職するものの、数カ月後には3度目の休職に。会社の産業医から紹介された「メデイカルケア虎ノ門」(東京都港区)で「うつ病」と診断され、現在も治療中だ。

同院の五十嵐良雄院長によると、エリさんのように適応障害やうつ病を抱えながら睡眠障害に悩む人は多いそうだ。

「睡眠障害は、精神疾患の始まりを知らせる大切なサインです。放置すると精神疾患が悪化して、ますます眠れなくなる。『最近、眠れないな』という時点で医師

に相談してもらえれば重症化を防げます」
最近では、治療を終えて復職しても、再び休職に追い込まれる人が多いという。

「本人は治ったつもりでも、企業が求める業務のレベルがそれ以上のこともあります。リーマン・ショック以降、単に職務をこなすだけではなく、結果を出したか否かで評価される時代になりましたから」

五十嵐氏のクリニックでは、患者がスムーズに復職できるためのリハビリ「リワーク・カレッジ」を行っている。

参加者たちは週2〜5日、朝8時30分にクリニックに集まり、体操、参加者同士のディスカッション、精神保健福祉士の講義などのカリキュラムをこなす。また、五十嵐氏は診療とは別に、企業向けの復職サポートもしている。オフィスを模した部屋で、実際の仕事の練習を行う「リワーク・トライアル」などを提供している。

「このプログラムを利用して復職した患者さんのうち、1年後も再休職せずに働いている割合は約80%。これが、プログラムを利用していない人は50%台下がります」(五十嵐氏)

安眠を得るための12カ条

⑤ 光の利用でよい睡眠

目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。夜は明るすぎない照明を

⑥ 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く。運動習慣は熟睡を促進

⑦ 昼寝をするなら、15時前の20〜30分

長い昼寝はかえってぼんやりのもと。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼす

⑧ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

ベッドで長く過ごしすぎると熟睡感が減る

⑨ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意

背景に睡眠の病気、専門治療が必要

⑩ 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に

長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談。車の運転に注意

⑪ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

一定時刻に服用して就寝する。アルコールとの併用をしない

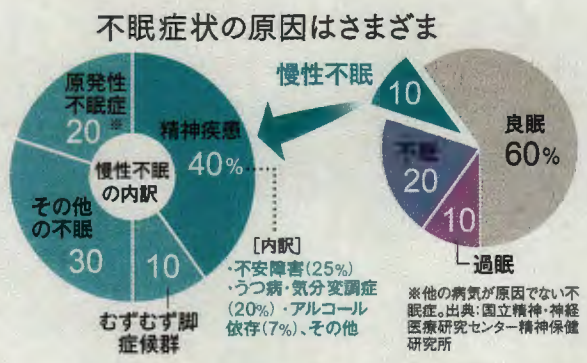
厚生省の睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究班作成の「睡眠障害対処12の指針」をもとに、編集部で作成

「周囲がみんな6時間睡眠なので、寝不足の自覚がないまま、『昼間も眠すぎる私は病気かしら』と病院に行く女性もいます」と、女性の睡眠に詳しい東京医科大学の駒田陽子准教授は話す。

母の睡眠不足が子にも

「周囲がみんな6時間睡眠なので、寝不足の自覚がないまま、『昼間も眠すぎる私は病気かしら』と病院に行く女性もいます」と、女性の睡眠に詳しい東京医科大学の駒田陽子准教授は話す。

不安眠(25%)、うつ病・気分変動症(20%)、アルコール依存(7%)、その他



足になりやすいのか？ 駒田氏は、ホルモンバランスによる生物的要因と、家事や育児を担う社会的要因の二つを挙げる。「生理の前や途中に、昼間でも強い眠気を感じる人は多いでしょう。妊娠や更年期など、ホルモンバランスが大きく変わる節目でも、眠くなったり、逆に眠れなくなったりします。子どもが小さいうちは添い寝をしたり授乳のため夜中に起きたりします。また、自身が40代を超える頃には親の介護という新たな負担も生じてきます」

事実、前出のエリさんが睡眠障害に陥った理由も、仕事のストレスだけではなかった。40代になって体力がガタッと落ちた。追い打ちをかけるように、故郷の福島に住む父親が入院。見舞いで何度も帰省し、そのたびに休息の時間が減った。40代以上の女性にとって、まさに「明日は我が身」である。

① 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない。年をとると必要な睡眠時間は短くなる

② 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクセス法

就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける。軽い読書をする、音楽を聴く、ぬるめの温度での入浴、軽い運動など。ただし個人差があるので、自分に合った方法を見つける

③ 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

眠ろうとする意気込みが頭をささえて、寝つきを悪くする

④ 同じ時刻に毎日起床

早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる。日曜に遅くまでベッドで過ごす、月曜の朝がつかなくなる

則になつていった。

駒田氏によると、睡眠時間の

多寡は仕事をしているか否かに関係ないそうだ。

「専業主婦の睡眠も決してよくないという報告もあります。仕事をしていない分、夫に合わせなければならぬとか、子どもの世話を完璧にしなければといったプレッシャーがかかるのでしよう」

このところ睡眠医学界を騒がせている病気がある。眠りながら食べてしまう睡眠関連摂食障害（SRED・スレッド）だ。30代後半の女性は、朝は8時ぎりぎりまで寝て、朝食を抜いて出社、接客で昼食はきちんとなれず、仕事に追われて夜11時すぎに帰宅、午前1時半ごろ就寝する生活を、10年近く送っていた。

若い女性の寝ぼけ食い

毎晩のようにベッドで食べている自分をはつきり意識したとき



五十嵐良雄氏
メディカルケア虎ノ門院長
精神科医。働く人のメンタルヘルズに詳しい。不眠に悩むビジネスマンの診療のほか、企業の人事担当者からの相談にも応じる

っかけは、起床時に周囲に散らばる「状況証拠」とともに、体重が増えだしたからだ。体重を落とそうとジム通いを始めたが、仕事が忙しく続かず、10キロ近く太ってしまった。

部屋に食べ物置かないようにしたら、意識がなのまま近所のコンビニに「買い出し」に行き、翌朝レシートを見て愕然とすることも。彼は、午前3時ごろに「食事」をする彼女の異様な様子に驚かされた。

「睡眠総合ケアクリニック代々木」（東京都渋谷区）理事長の井上雄一医師は話す。「寝ぼけ食い」ですね。20代

後半から30代の女性を中心に増えています。生活リズムの乱れと寝不足が影響しているケースが目立ち、極めて現代的な疾患です」

「SRED患者が食べるのは、ご飯、麺類などの炭水化物や甘い菓子類が中心で、無意識のうちにかップ麺をつくっていたり、パスタをゆでたりしていた人もいました。調理中にやけどをした、防腐剤を食べかけた、というような危ない事例もあります」（井上氏）

食べているのは就寝後2時間以内が多く、本人が何も覚えていない場合だけでなく、食べている最中に目が覚めてきたり、食べないと眠れなかつたりする症状も見られるそうだ。

何が原因なのか。井上氏はSREDを、①寝ぼけ、②体内リズムの乱れ、③睡眠薬の飲み過ぎ、の三つのタイプに分類する。1990年代に入って診断基準

ができた新しい病気なので確立した治療法はなく、患者の状態を見ながら手探りで投薬治療しているという。

8時間睡眠に根拠なし

前出の女性には、まず寝ぼけを止める薬を出したが、効かなかった。4カ月ほどして体内リズムを調整する薬に変えたところ、無意識の夜食はピタリと止まった。同時に、3回の食事を規則正しく取ることや、夜型生活を改めるために会社から1時間早く帰宅することなどを指導した。今ではほぼ回復し、体重も減ったそうだ。

19・25歳の5・5%が寝ぼけ食いの経験を持つというデータがある。「社会の24時間化を背景に、食事が夜や深夜に集中している人は多い。SREDに悩む人は今後増えますよ」。井上氏はそう警告する。

ところで、慢性病としての「不眠症」と、一時的な「不眠症状」を混同している人が多い。こう指摘するのは、日本の不眠症研究の第一人者である三島和夫氏（国立精神・神経医療研究センター部長）。

国際的な診断基準では、眠りの機会や環境が適切なのに眠れ

ず、かつ倦怠感、集中力の低下、頭痛や下痢、便秘など、日常生活に影響がある場合を不眠症としている。

症状が重くなければ、日ごろの睡眠習慣を見直して、自分で対策を講じる手もあるという。「まずは、何時間眠れたかを気にしないことです」と、三島氏はアドバイスする。一般に8時間睡眠が理想とされるが、実はさしたる根拠はない。

「先進国の平均睡眠時間は7時間40〜50分ですが、個人差や年齢差が大きい。エネルギー消費量の多い高校生くらいならともかく、30代以降では平均8時間を切ります。60代になると6時間くらいでいい。寝過ぎると目覚めたあと頭がボンヤリする「睡眠酩酊」になることもあります」

遅寝早起きで不眠解消

眠くなる時間帯もまた、人によつて大きく異なる。昔から言われる、「眠くなくても横になったほうがいい」という通説は、現代の睡眠医学では否定されている。三島氏は「夜になつても





就寝前のパソコンやスマートフォンにも要注意。青色光が体内時計を動かして不眠の原因になる

眠くなければ、寝室に入ってはいけない」と断言する。

「自然な眠気が来る時間帯は体内時計で決まっています。人によって8時間も違います。夜10時の人もいれば朝6時の人もいます。体内時計が夜型の人が、むりやり早い時刻から寝ようとすると、『眠れない』という焦りが募り『ベッド恐怖症』のように深刻化するケースもあるんです」

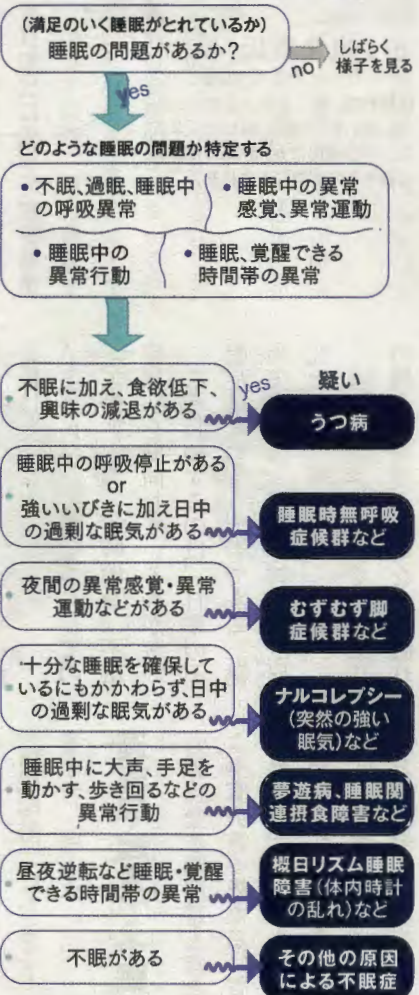
不眠症の患者は生真面目で、眠りに対するこだわりが強い人が多いそうだ。本屋に行けば不

眠症の本を探し、眠る前にリラックスしようと音楽を聴いたり、柔軟体操をしたりと、『睡眠の儀式』に励む。それが逆効果になることがある。

「音楽を聴くのも、体を動かすのも、脳を覚醒させる作業です。ベッドに入ってから難しい本を読む、なんて行為はまさしく不眠治療に逆行していると言わざるを得ません」

むしろ、眠くなるまで我慢して、ギリギリのところまでベッドに入り、翌朝は早く起きる。遅

不眠のときのチェック表



日本睡眠学会「睡眠障害のスクリーニングガイドライン」をもとに編集部で作成。医療関係者向けのチャートだが、セルフチェックの目安としても使える

「眠れなくても大丈夫」

「習慣や思い込みを変えざるを得ない」という成功体験を積み重ね、不眠に対する不安感が取り除かれていきます」

JR山手線・大崎駅前のオフィスビルにある「スリープ&ストレスクリニック」(林田健一院長、東京都品川区)では、臨床心理士の個別面談による認知行動療法を実践している。1回50分を隔週で6回ほど続ける。「不眠症の患者は同じ状況を悪い方向に受け止めてしまう傾向があるため、『眠れなくても大丈夫』という意識を持たせることが重要だ。例えば、同じ4時間半寝るのでも、ふとんに入

寝早起き、が不眠解消の近道だ。行動療法でも行われていますが、ベッドに入ったらボタンキユー。この経験を繰り返すことで、『眠れた』という成功体験を積み重ね、不眠に対する不安感が取り除かれていきます」

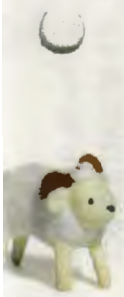
林田氏は、睡眠薬を有効に使う。軽い不眠症の場合、効き目が6時間未満の「超短時間作用型」と呼ばれる睡眠薬を処方することが多い。「睡眠薬に不安を感じる人もいるかもしれませんが、最新型の薬はよく眠れて、眠気も残りにくい。指示通り適切に服用すればリスクはありません。肩こり

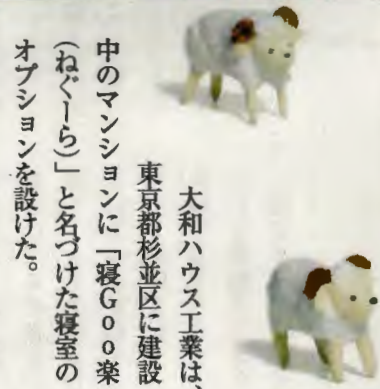
超短時間型が合わないければ、相性を見ながら服用量を増やしたり、効き目が12時間未満の「短時間作用型」へと切り替えたりする。また、薬のやめ方にもコツがあり、効果が出たからといって急に飲むのを中止しないこと。服用前より重い不眠になったり、不安感、発汗などのリバウンドが表れたりしかねないからだ。一日

1錠飲んでいたら、2週間後に半錠に減らすなど、決して慌てず、患者の生活スタイルに合わせて工夫している。

5度の傾きが理想的

安眠を得るためには、睡眠環境も整える必要がある。





大和ハウス工業は、東京都杉並区に建設中のマンションに「寝Goo楽（ねぐら）」と名づけた寢室のオプションを設けた。

「あちこち回ったのですが、どこに行ってもフィットする枕に出合いません」

全国のアパートなどに約70の枕専門店を展開するロフテー。その東京都中央区にある「枕工房本店」を訪れた30代の男性は、切実な様子で切り出した。

まず専用のスケールで、首のカーブの深さの「頸椎弧」を測った。首の下の骨の出っ張り、首の一番くぼんだところとの差（1〜6センチ）だ。五つあるサイズの中から、店内のベッドに横になって試し寝。素材も取り替えるなど、1時間半ほど、男性は納得して購入していった。同社の上級ビローフィットター・折原育子さんによると、人は首を下に5度ほど傾けた姿勢が一番リラックスできる。寝ている時も同様なので、仰向けで5度の傾きになるよう、敷き布団と首筋のすき間をうまく埋める枕が理想的だという。



ロフテーに来店するの多くは女性の方がやや、40歳前後が中心。首に枕が合っているかどうか、モニターで確認できる



枕の中の素材は、わたなど軟らかいものから、そば殻など硬いものまで、定番が9種類。子どもの頃から使っている素材やアレルギーの有無、感触の希望などを勘案して選んでもらう。平均購入価格は1万5千円前後だ。

睡眠環境を重視したマンションも登場した。

起床後の数時間が大事

特徴の一つは、「色温度可変照明」。LEDを使ったダウン

ライトは、朝は太陽に近い白色、夜は落ち着く暖色と、色調が変わる。例えば起床や就寝の1時間くらい前から徐々に明るく、あるいは暗くなるようにタイマーをセットすることで、体内時計のリズムを整えやすくなると

いう。

三島和夫氏

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所部長
睡眠医療認定医。「週3〜4日眠れない日が4週間以上続いて、日中の眠気などがあるなら不眠症の疑いがある。医師に相談を」

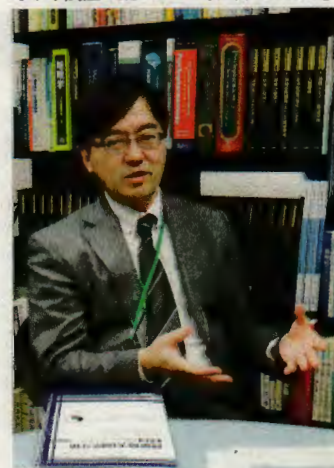


photo 写真部・関口達朗（左）

「光による睡眠効果」をテーマにした奈良県立医科大学と同社の共同研究の成果だ。20人の男女を対象に、起床後すぐに色温度が高い照明と低い照明を1時間当てる実験をして、催眠作用を持つホルモン（メラトニン）の濃度を比較。色温度の高い青白い光を浴びたほうが眠気を抑制することがわかった。

曇りの日の5分の1程度なので、昼と夜の区別が曖昧になりがち。睡眠が不安定になるリスクは地上よりも高い。快眠対策の一つが、徹底したスケジューリング管理だ。就寝は午後9時半、起床は午前6時。JAXAが宇宙飛行士6人の自律神経活動を調べたところ、宇宙生活5カ月目になると、飛行前よりもはつきりと24時間の生体リズムが表れていた。ISSでの規則正しい生活によって、地球にいた時に比べて睡眠や休息の質が改善されたわけだ。JAXAの招聘研究員を務める水野康・東北福祉大学准教授（睡眠科学）は、「昼間にしっかりと作業や運動をして、規則正しい生活を送る。ストレスを溜めこまない。当たり前のことですが、宇宙での実践例は地球で暮らす私たちの睡眠に何が必要かを示しています」