

# 不眠

日本人の5人に1人が  
 夜眠れない!?

体の疲れをとるだけでなく、脳を休ませるためにも重要な睡眠。しかし、日本人の21・4%が何らかの不眠を感じているという調査結果があります。

国立精神・神経医療研究センター

## 不眠症とは？

- 眠りたいという意思があるにもかかわらず、睡眠時間が短く、眠りが浅くなる。
- 4タイプの睡眠問題のいずれかが1カ月以上続く。

**入眠障害**…寝付きが悪い。

**中途覚醒**…眠りが浅く、途中で何度も目が覚める。

**早朝覚醒**…早朝に目が覚めてしまい、それ以降は眠れない。

**熟眠障害**…睡眠時間は長いのに、ぐっすり寝た感じ(熟眠感)が得られない。

- 日中に倦怠感、意欲の低下、集中力の低下、頭重、めまいなどの不調が出現する。

「夜、なかなか眠れない」「途中で何度も目が覚める」など  
 不眠に悩んでいる人は、まずその原因を明らかにしましょう。

つらい不眠が解消できる！  
 今日から始める快眠テクニック



国立精神・神経医療研究センター  
 精神保健研究所  
 精神生理部部長

みしまかずる  
 三島和夫先生  
 睡眠研究のプロフェッショナル。

1の三島和夫先生によると、慢性的な睡眠不足は体内のホルモン分泌や自律神経機能に大きな影響を及ぼし、不眠によって生活習慣病の罹患リスクが高まったり、症状が悪化するそうです。

原因はいろいろ。

自分で改善できる場合もある

不眠の原因はさまざまで、対処法も異なります。体や心の病気が原因とみられる場合は、専門医を受診する必要があります。一方、ストレスや生活習慣の乱れが主な原因の場合は、自分で改善が可能。まずは不眠の原因を明らかにして、安眠法を工夫しましょう。

## 不眠の原因はいろいろある

ストレス	ストレスや緊張が強いと眠りが妨げられる。神経質で真面目な人はストレスを感じやすく、眠れないことにこだわるため、不眠に陥りやすい。
生活リズムの乱れ	交替制勤務や夜型の生活で体内リズムが乱れると不眠につながる。24時間活動を続ける現代社会では睡眠のリズムも乱れやすい。
環境	騒音や光が気になって眠れない、寝室の温度や湿度が適切でないなど、環境が安眠を妨げる場合がある。
薬や刺激物	コーヒーや紅茶のカフェイン、たばこのニコチンなどは覚醒作用があり、眠りを妨げる場合がある。治療薬(降圧剤、甲状腺製剤、抗がん剤など)が不眠をもたらす場合もある。
体の病気	高血圧、心臓病、糖尿病、呼吸器疾患、アレルギー疾患などで不眠になる場合がある。また睡眠時無呼吸症候群、ムズムズ脚症候群など、睡眠に伴って異常が現れる病気もある。
心の病気	心の病気が不眠を伴う場合は多い。近年はうつ病の患者が増え、それが不眠につながる場合も少なくない。

自分でできること

多

中

少

病院へ

※国立精神・神経医療研究センターの調査による

# あなたは大丈夫？ 悪い生活習慣やストレスが 不眠を招く

**生活習慣の乱れが  
眠りのリズムを狂わせる**

私たちの体内には体内時計があり、約25時間のリズムを持っています。しかし、実際には朝の光を浴びることで体はリセットされ、再び体内時計が時を刻み始め、25時間周期を24時間周期に修正しながら日中の活動に向かいます。これを「概日リズム」といいます。

ところが夜遅くまでインターネットに熱中したり散歩したりするなど、本来寝ている時間に活動が続けると、このリセットがうまくいかずに眠りのリズムが乱れてしまいます。これを「概日リズム睡眠障害」といいますが、生活習慣を改めることで改善が期待されます。

その方法の一つは、運動不足による代謝の低下を入浴で補い、深い眠りを得るといいます。詳しくは22ページで紹介します。

**ストレスで眠れないのは  
脳の異常かもしれない**

現代人の多くは仕事、家事、人間関係などでストレスを抱えており、それが原因で眠れなくなるのは誰もが経験していることでしょう。ストレスによる不眠を「精神生理性不眠」といい、一過性のものと持続性のものがあります。

一過性のものは心配事があったりや旅先で眠る環境が変わるために起こりますが、数日〜数週間まで治まります。

一方、ストレスによる不安や緊張の状態が長く続くと、真面目で神経質な人ほど持続性の不眠に陥りやすくなります。

またストレスが原因で脳内部の好悪を判断する扁桃体が過敏になり、交感神経が活性化して不眠につながる場合もあることがわかっています。

詳しくは24ページで紹介します。

## できていますか？ 快眠のための生活習慣

規則正しい生活は快眠の基本です。あなたの生活はどうでしょう？



**毎日規則正しく眠りにつく**

夜更かしを避け、毎日同じ時刻に眠る。眠りやすい環境(枕や布団、室温など)を整えることも大切。

**寝る前は刺激物やアルコール、たばこを避ける**  
コーヒーのカフェインやお酒は眠りを妨げる場合があるので、寝る前は控えたほうがよい。



**毎朝、規則正しく起きて朝の光を浴びる**

平日、休日ともに毎朝、同じ時刻に起きることが規則正しい生活の第一歩。また、目覚めてすぐに朝の光を感じると、体がリセットされる。

**入浴は眠る1~2時間前に**  
体と心をリラックスさせる入浴。眠る1~2時間前にゆったり入浴して、少し体温を上げると、深い眠りにつながる。詳しくは23ページ。



**適度な運動を行う**



軽く汗ばむ程度の運動を継続的に行くと、心地良い眠りにつながる。時間帯は夕方がベスト。激しい運動は心身を刺激するので逆効果。



**昼寝は15分程度にする**  
日中に疲れたら昼寝もよい。15分程度の昼寝は夜の快眠につながる。



**朝食を食べる**

朝食を食べることで脳を目覚めさせれば、日中いきいきと活動できる。



**日中は活動的に。自然光を受ける**

日中は仕事や趣味で活動的に過ごす。太陽の光を受けることも大切。