






眠りのチェックシート

※チェックシートはこちらからダウンロードできます。必要だけコピーしてお使いください。



▼ 普段の睡眠状況で、該当する項目に チェックしましょう

- 朝**  早朝に目が覚めてしまい、そのあと眠れない
 起きる時間に目が覚めたあと、寝床からなかなか出られない
 起床したときの気分がスッキリしない
- 日中**  強い眠気を感じたり、居眠りしたりする
 日中の活動性が低下していると感じる
- 夜**  寝床に入っても、なかなか寝つけない
 夜中に何度も目が覚める

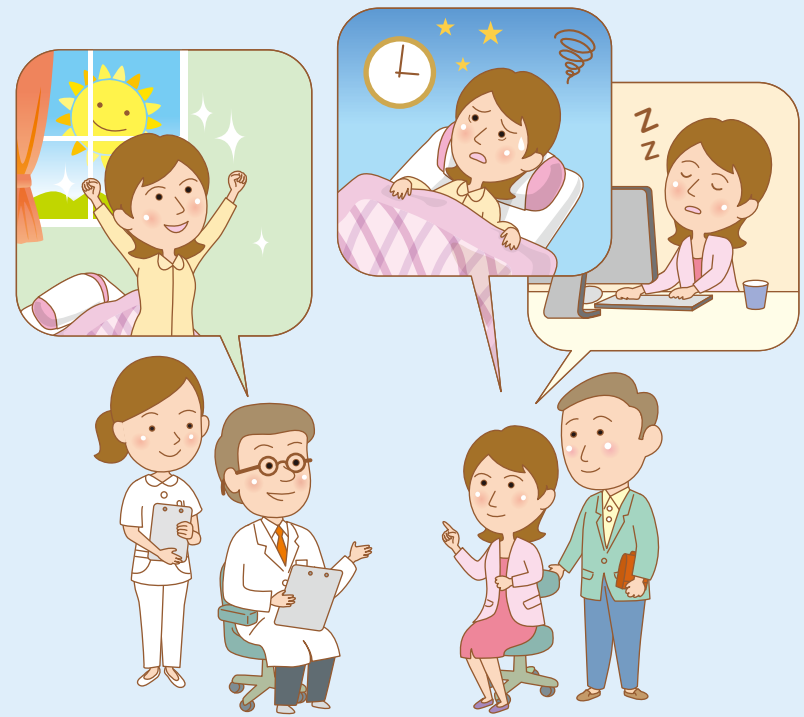
▼ 1週間の睡眠状況を記録してみましょう

記入日		／	／	／	／	／	／
曜日		()	()	()	()	()	()
前夜	寝床に入った時間	:	:	:	:	:	:
	<input type="checkbox"/> すぐに眠れた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 30分以内に眠れた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 1時間以上眠れなかった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
朝(夜中)	寝床から出た時間	:	:	:	:	:	:
	夜中に目が覚めた回数						
	<input type="checkbox"/> 0~1回	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
日中	昼寝の状況 時刻	:	:	:	:	:	:
	時間	頃	頃	頃	頃	頃	頃

◆ 受診時にチェックシートを医師に見せて相談しましょう

施設名

東和薬品株式会社



監修 東京足立病院 院長 / 日本大学客員教授
 内山 真 先生

どんな病気?



夜によく眠れないだけでなく、日中の生活にも支障をきたしている状態です。

「眠ろうとしてるのに眠れない」そんな経験は誰しもあるでしょう。心配ごとや、楽しいことのあるときなど原因はさまざま、数日から数週のうちにまた眠れるようになることが多いです。

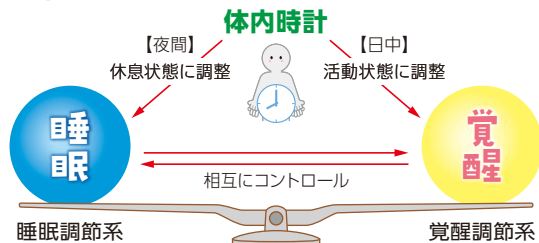
しかし、眠りたいのに眠れない状態が長く続く場合があります。夜に十分眠れず、日中に倦怠感や集中力低下などの不調があらわれ、日常生活に支障をきたす状態を不眠症といいます。

日本人成人の約5人に1人が「睡眠で休養が十分にとれていない」と感じており、睡眠の悩みをもつ人は増加傾向にあります¹⁾。不眠症はけっして特殊な病気ではありません。

1) 厚生労働省、平成30年「国民健康・栄養調査」

睡眠のメカニズム

睡眠は、脳や身体を休ませてその機能を回復するなど、健康を維持するため重要なはたらきをしています。目覚めている「覚醒」の時間が長くなると、脳の疲労が蓄積して「睡眠」の欲求が高まり眠くなります。緊張などで「覚醒」中の神経活動が高ぶって目がさえてしまうと、睡眠にうまく移行できません。「体内時計」は、夜と昼に合わせて睡眠と覚醒を切り替え、1日の中で睡眠と覚醒のバランスを調整しています。



睡眠と覚醒のバランスが大事



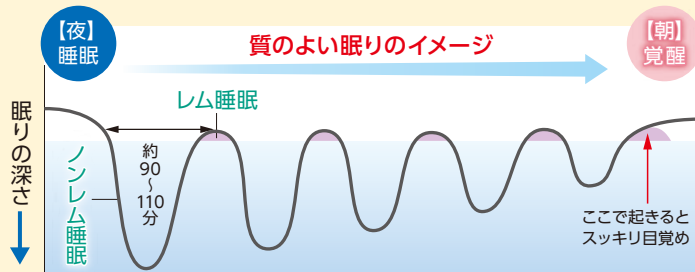
睡眠は「時間」ではなく「質」。日中に影響のない良質な睡眠が大切です。

必要な睡眠時間には個人差があります。また、加齢とともに睡眠時間は短くなります。

睡眠時間を気にしすぎて、眠気のないうちに寝床に入ると、なかなか寝つけず眠りが全体的に浅くなったり、夜中に何度も目覚めたりすることがあります。睡眠は「時間」よりも、「質」を高めることが重要です。「良質な睡眠」とは、翌日の日中に強い眠気や不調を感じないような睡眠です。多少短くても、日中の活動に支障がなければ不眠症とは診断されません。睡眠時間にこだわりすぎないことが大切です。

レム睡眠とノンレム睡眠

睡眠は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という2種類の眠りで構成されています。眠りに入ってから、約90~110分周期で、2種類の睡眠がセットになって繰り返されています。睡眠が浅いときに起きるとスッキリ目覚めることができます。



レム睡眠:主に身体を休ませる睡眠。身体は休んでいるが、脳は覚醒状態に近い。
ノンレム睡眠:主に脳が休んでいる睡眠。
レム睡眠とノンレム睡眠、2種類の眠りのリズムと眠りの深さが重要。

どんな症状?



日中の眠気、倦怠感、集中力低下など
症状はさまざまです。

不眠は主に①入眠困難、②中途覚醒、③早朝覚醒、④熟眠困難の4つのタイプに分けられます。不眠によって、日中にさまざまな身体的・精神的症状がみられます。不眠症は睡眠の状態だけでなく、日常生活に支障をきたすような症状が日中に出ていないかチェックすることが大切です。

中途覚醒

眠りが浅く、夜中に
何度も目が覚める

早朝覚醒

早朝に目が覚めて
しまい、その後、
眠れない

入眠困難

なかなか
寝つけない

熟眠困難

睡眠時間は十分な
はずなのに、
よく眠れたという
満足感・休息感が
得られない

日中の症状

- 強い眠気
- 倦怠感、疲労感
- 集中力低下
- 意欲低下
- 不安、イライラ
- 食欲低下
- 頭痛、めまい
など



原因もさまざま。不眠の背景にある要因を
みつけていきましょう。

不眠の原因はさまざまです。以下のような要因で睡眠と覚醒のバランスが乱れることが関係していると考えられています。



眠りに対する強い不安や緊張



ストレスなど



生活リズムの乱れ



ほかの病気の影響
(身体疾患、精神疾患など)



刺激物や薬の
影響

睡眠日誌をつけましょう

毎日の睡眠状態を記録し、睡眠習慣を
セルフチェックして見直しましょう。

睡眠の長さや時間帯、日中の調子などを
記録すると、自分の睡眠状態を把握できたり、
自覚していなかった睡眠の特徴を発見できたりします。

また、診断・治療にも役立ちます。
受診の際、医師に睡眠日誌を見せ、相談しましょう。

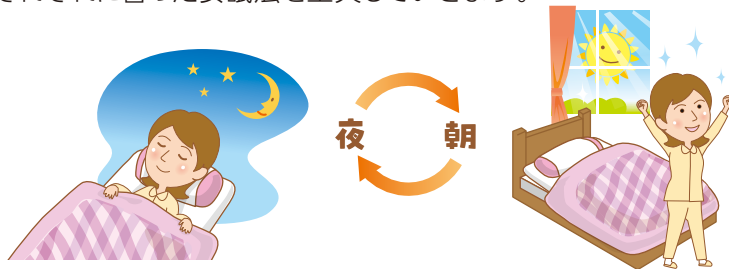


どんな治療？



生活習慣の改善から始めます。

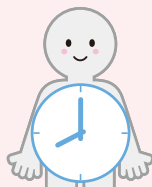
不眠症の改善は、不眠の原因とみられる生活習慣の見直しからまず始めます(P.7~8)。生活習慣を改善しながら、患者さんそれぞれに合った安眠法を工夫していきます。



体内時計を乱さないように

睡眠に関連するホルモンとしてメラトニンが知られています。

太陽の光は体内時計をリセットし、覚醒状態に導きます。また、体内時計の指令によって、メラトニンの分泌は低下します。夜になると、体内時計によって、覚醒から睡眠の状態に切り替わります。また、メラトニンが分泌され、身体が休息態勢になり、自然に眠気を感じるようになります。



寝る時間が遅くなったときは、睡眠時間にこだわるのではなく、翌朝もいつも通りの時刻に起き、体内時計をリセットするようにしましょう。



症状に合わせて、薬物治療を行います。

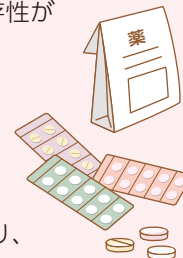
生活習慣の見直しに取り組んでも、不眠症の症状が改善しない場合などは、必要に応じて薬物治療を行います。患者さんそれぞれの状態に合わせて睡眠薬を選択します(P.9~10)。

夜間・日中の症状を改善し、減薬・休薬を目指していきます。

「睡眠薬は危険」は誤解です

睡眠薬の服用によって認知症になったり、依存性が高まって薬をやめられなくなったりすることを心配されている方もいるかもしれませんが、現在広く使われている睡眠薬は、適切な量を服用するかぎりそのようなことはありません。

医師や薬剤師の指示通りに正しく服用すれば、安心して使えます。自己判断で減量・増量したり、やめたりしないことが重要です。



寝酒はやめましょう

寝る前にお酒を飲むと、寝つきがよくなるかもしれませんが、睡眠中の覚醒をもたらしたり、深い眠りを妨げたりします。のどが渇きやすく、トイレが近くなることから、夜中に目を覚ます回数が増えます。睡眠薬代替りの寝酒は、睡眠の質を低下させるのでやめましょう。



どんなセルフケア?

～よい眠りのために



朝



日中



夜

◎ やったほうがよいこと

- 毎朝同じ時刻に起きる
- 目覚めたら太陽の光を浴びて体内時計をリセットする



- 規則正しい3度の食事



- 自分なりのストレス解消



- 適度な運動を定期的にする

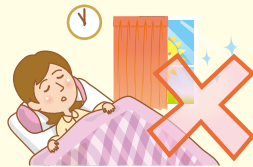


- めるめの湯で入浴
- 就寝前にリラックス
- 寝室は快適な温度、湿度に調整
- 就寝前は部屋の明るさを抑える
- 眠くなってから寝床に入る
- 睡眠薬を服用したら床につく



× やってはいけないこと

- 前日寝つけなかったときに朝寝する
- 休日に寝すぎる
- 朝食を抜く



- 30分以上の昼寝
- 夕方以降の昼寝



- 夜食の食べすぎ
- 就寝前の水分のとりすぎ
- 就寝前のカフェイン、アルコール、ニコチン摂取
- 就寝前のパソコンやスマートフォンの使用
- 寝る時刻にこだわり、眠気がないのに寝床に入る
- 眠れないことを気にしすぎる

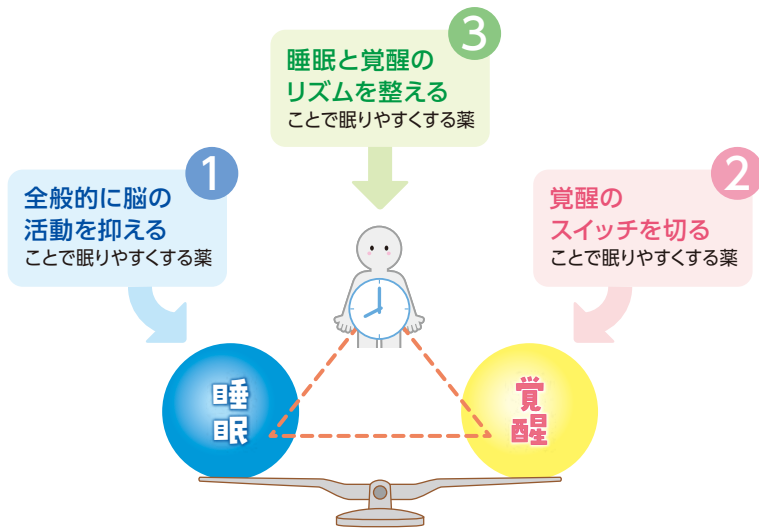


どんな薬?



不眠症のタイプに合わせて使い分けます。

不眠症治療の睡眠薬は、以下の3つのタイプに大別されます。医師は、患者さんの症状に合わせて薬を選択します。



必要なときに水なしでも飲める薬(OD錠)が選択できるケースも増えています。睡眠薬にもOD錠があります。夜のトイレが心配で夜の水分を控えたい場合などに適しています。医師や薬剤師に相談してみましょう。

OD錠を服用する際は、横になったまま飲まないようにしましょう。



医師の指示通りに服薬しましょう。

薬は、医師の指示を守って正しく服用することが大切です。医師は治療効果をみながら、薬の量の変更や中止、別の薬への切り替えなどを検討していきます。気になること、心配なことがあれば、医師や薬剤師に相談しましょう。



睡眠薬服用の注意事項

- 服用前に寝るしなくをすませ、服用したらに床につきましょう。
- アルコール類と一緒に服用すると副作用が強くなる場合があります。アルコール類と一緒に服用するのはやめましょう。
- 服用後、ふらついたり寝ぼけたりするなどの副作用が出ることがあります。自動車の運転、危険を伴う機械の操作などは避けましょう。気になる副作用があれば、直ちに医師や薬剤師に相談しましょう。
- 処方された睡眠薬は、その患者さんのためだけの薬です。ほかの人に譲ったり、ほかの人からもらった薬を服用したりするのは危険です。絶対にやめましょう。
- 自己判断で薬の服用方法を変更したり、中止したりするのはやめましょう。症状が悪化する場合や、思わぬ副作用が出る可能性があります。

