

光が丘健康フェア 第15回

不眠症について

光が丘内田クリニック
クオール薬局光ヶ丘店
コーシャハイム第二自治会

令和5年7月26日

光が丘健康フェア

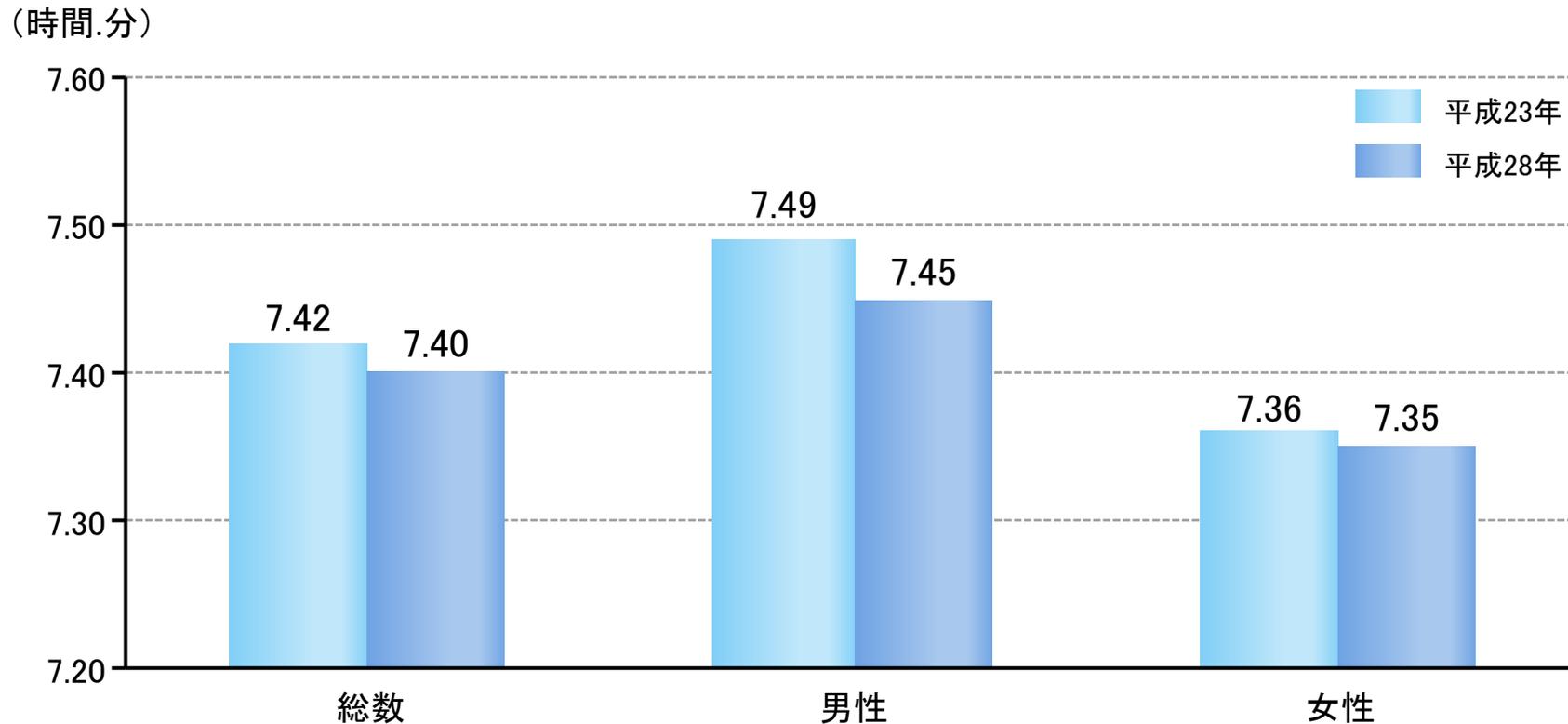
第15回

快眠していますか？眠りについて

～光が丘内田クリニック 内田数海～

日本人の睡眠時間

日本人全体の平均睡眠時間は**7時間40分**でした。



対象:平成28年10月20日現在、全国で約7,300調査区内に居住する世帯のうちから、選定した約8万8千世帯の10歳以上の世帯員約20万人(ただし、外国の外交団、領事団及びその家族、外国軍隊の軍人とその家族などは除外)

方法:調査対象世帯ごとに、調査員が10月上旬から中旬に調査票を配布し、各世帯で記入後10月下旬に収集し集計した。

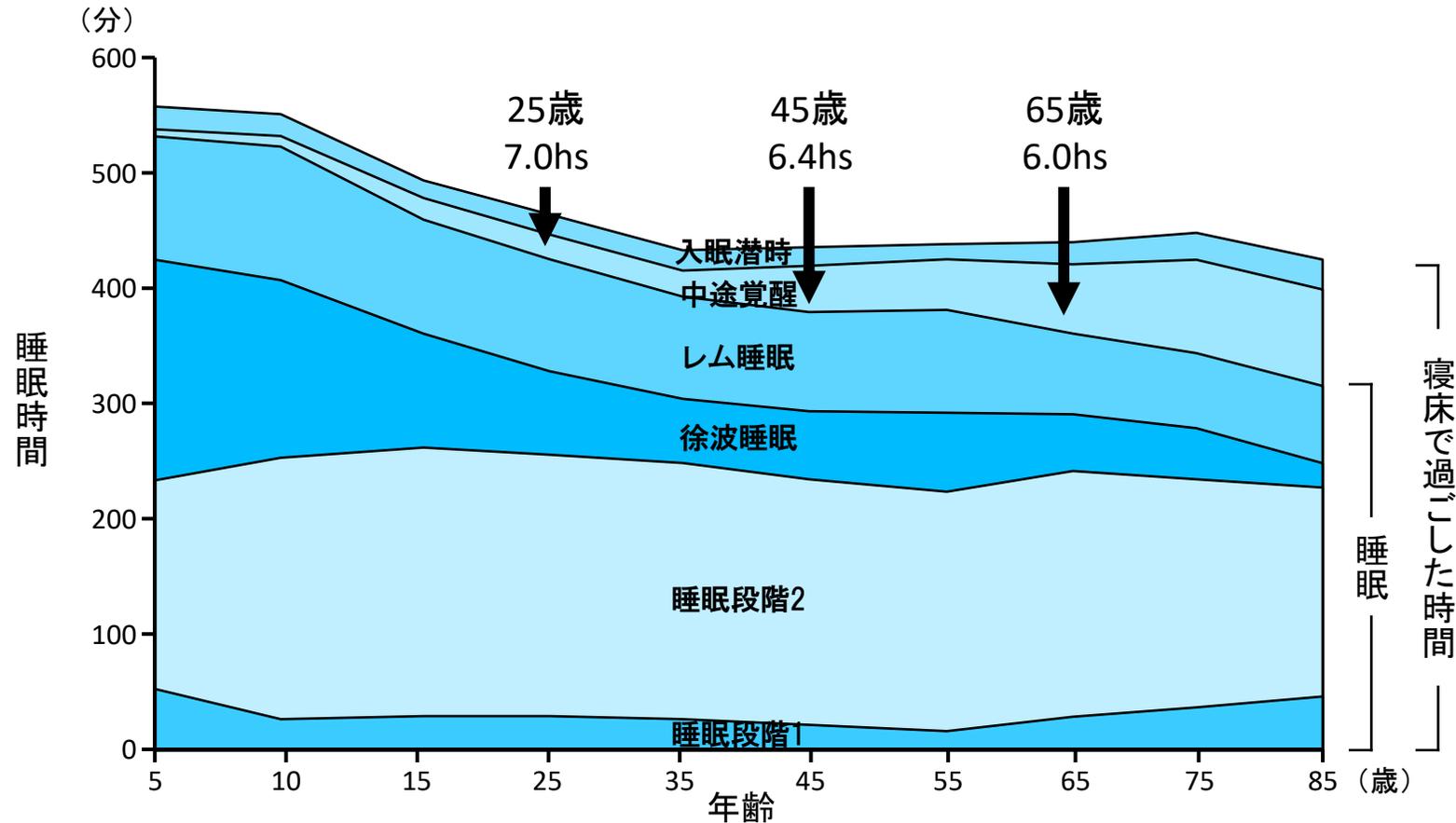
平成28年 総務省 社会生活基本調査. より作図

<https://www.stat.go.jp/data/shakai/2016/pdf/gaiyou2.pdf>

健康人の夜間睡眠時間の加齢による変化

<海外データ>

平均的な睡眠時間は加齢とともに減少します。
加齢とともに、中途覚醒が増加し、睡眠効率が低下します。



方法: 年齢層ごとの睡眠パターンと、入眠潜時(入眠までの時間)、睡眠段階、REM睡眠の割合が年齢により変化するかどうかを調べるため、65の研究(対象年齢5歳以上で健康な人、終夜睡眠ポリグラフ検査またはアクティグラフィを用いて測定したデータがある、数値で示されたデータがある、1960~2003年の出版、を条件に検索)を抽出してメタアナリシスを行った。

不眠症の状況と問題点

不眠症の主な症状

入眠困難

- 夜なかなか寝つけない
- 眠るまで30分以上かかる



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



早朝覚醒

- 朝、予定時間より30分以上前に目が覚めてしまう
- その後眠れなくなる



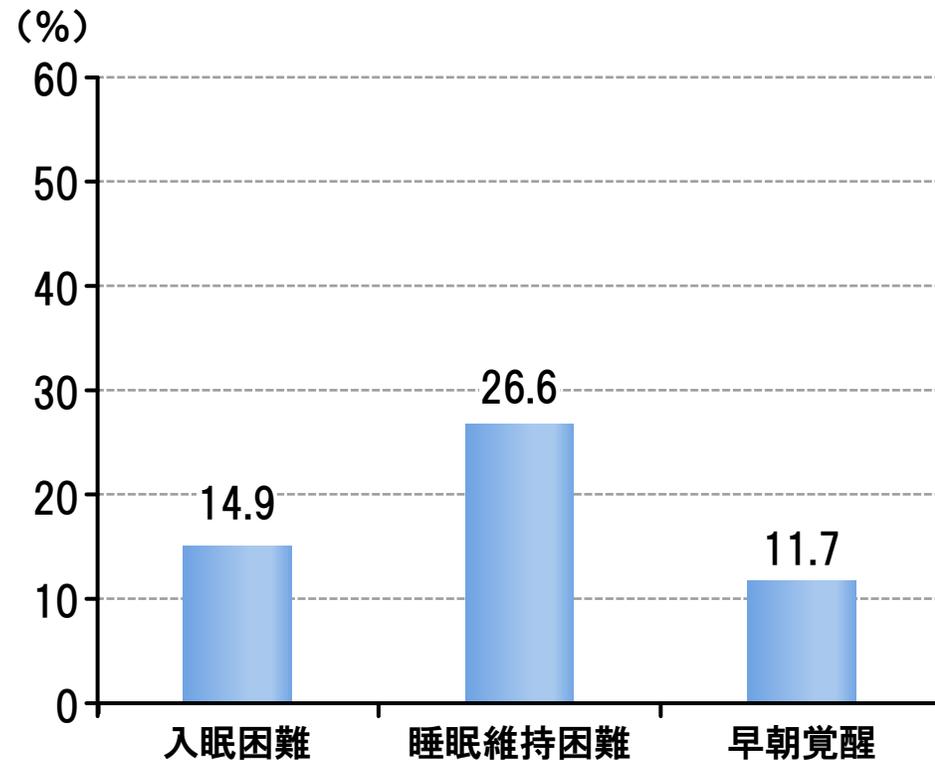
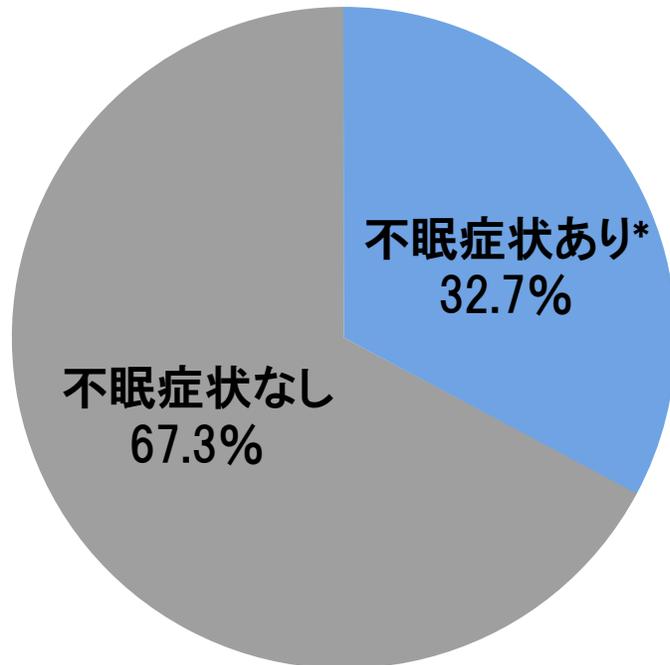
不眠の原因

不眠の原因はさまざまですが、その一つとして考えられるのが、「睡眠」と「覚醒」のバランスの乱れです。



日本における不眠症状の割合

日本人の3人に1人が不眠症状*を感じています。
入眠困難が14.9%、睡眠維持困難が26.6%、早朝覚醒が11.7%でした。



方法: 2009年8月~9月に日本大学睡眠とメンタルヘルス疫学プロジェクト(NUSMEP)の一環として行われ、20歳以上の成人をランダムに抽出し、2,559人に身体および精神的健康と睡眠障害について対面によるインタビューを行った。

*: 入眠困難、睡眠維持困難、早朝覚醒のうち1つ以上

不眠が高齢者に及ぼす影響

睡眠障害が高齢者に及ぼす影響には以下のものがあげられます。

- ① 日中の過度の眠気
- ② 認知機能障害
- ③ 身体疾患や精神疾患の罹患および増悪
- ④ 夜間の転倒
- ⑤ QOL(日常生活の質、活動性)の低下
- ⑥ 睡眠薬の過剰使用 など

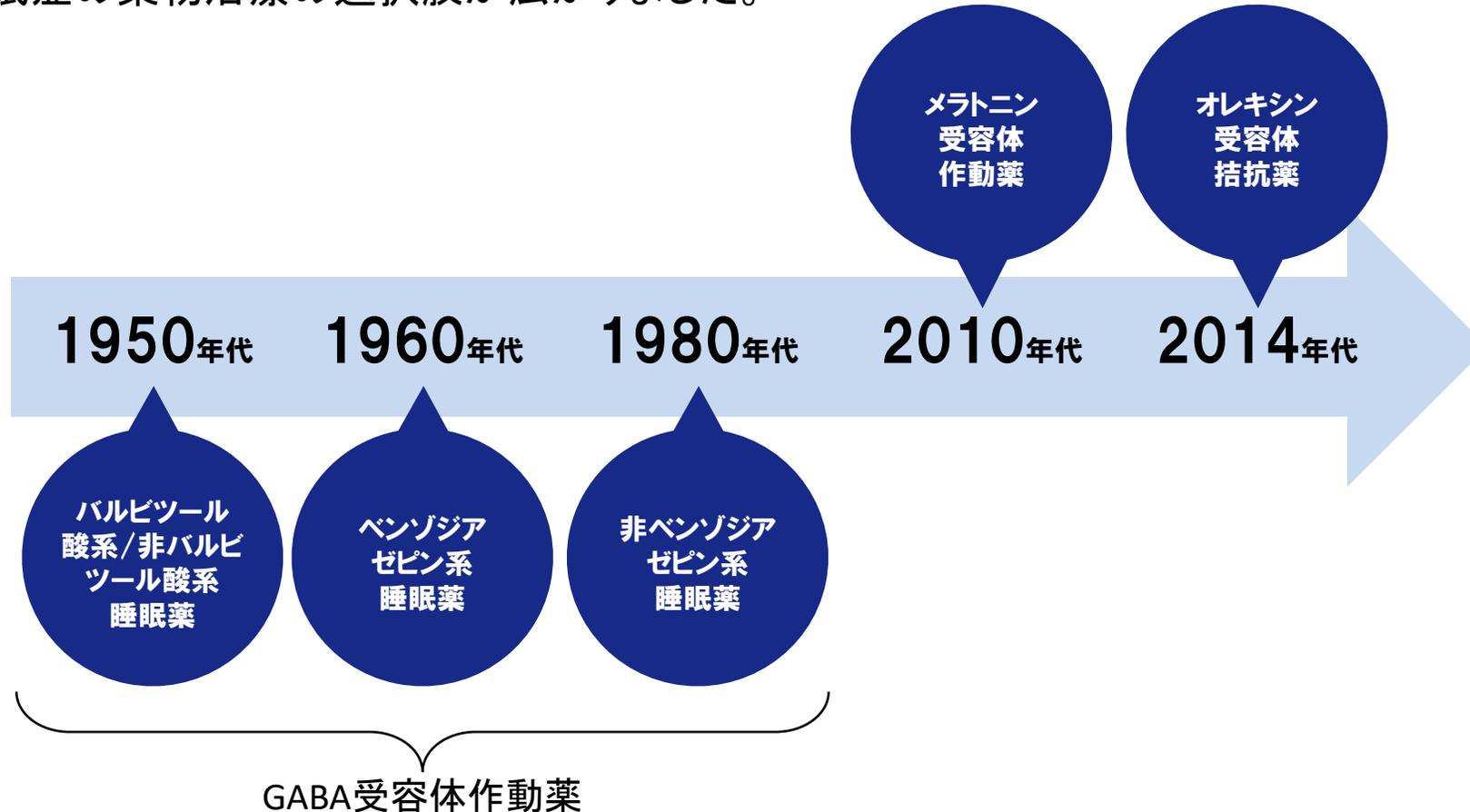
高齢者の睡眠衛生指導

高齢者のための睡眠衛生指導を以下に示します。

- ① ベッド上で多くの時間を過ごさない
- ② 就床・起床時刻を一定に保つ
- ③ 寝付けなければ、一度離床する
- ④ 昼寝は午後の早い時間帯に30分までに制限する
- ⑤ 定期的に運動する
- ⑥ 日中、特に午後の遅い時間帯はなるべく戸外で過ごす
- ⑦ 一日の光曝露量を増やす
- ⑧ 午後以降はカフェイン、タバコ、アルコールの摂取量を控える
- ⑨ 夕方以降は水分摂取量を制限する

不眠症の治療薬

不眠症の薬物治療は、長年にわたって「GABA受容体作動薬」により行われてきました。2010年に「メラトニン受容体作動薬」、2014年に「オレキシン受容体拮抗薬」が開発され、不眠症の薬物治療の選択肢が広がりました。



GABA受容体作動薬

脳の活動を抑えて眠りに導きます

GABA受容体作動薬

脳の活動を休ませて
眠りをもたらす



脳の興奮を抑えるGABA(ガンマアミノ酪酸)という神経伝達物質の働きを促すことによって、脳の活動を休ませて眠りへと導きます。お薬の構造から「ベンゾジアゼピン系睡眠薬」と「非ベンゾジアゼピン系睡眠薬」に分けられ、不眠症の症状や患者さんの生活状況などの背景に応じて使い分けられています。

メラトニン受容体作動薬

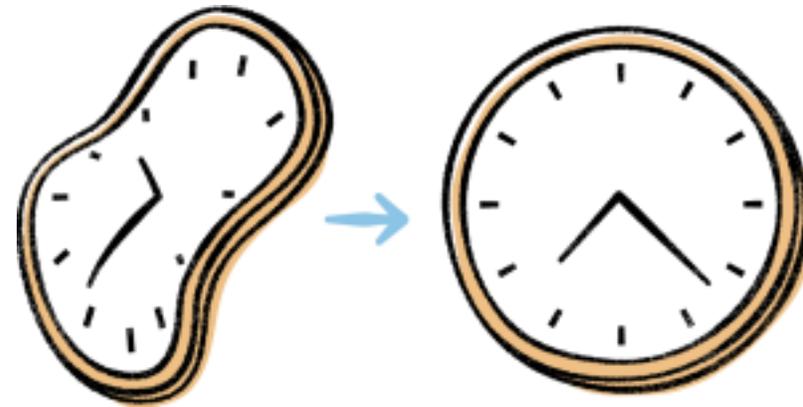
メラトニン(睡眠ホルモン)に作用して眠りに導きます

メラトニン受容体作動薬

体内時計を介して
眠りをもたらす

メラトニンは、体内時計の調節に関係し、睡眠と覚醒のリズムを調節する働きがあるホルモンの一つです。

メラトニン受容体作動薬は、脳内のメラトニン受容体に作用し、体内時計を介することによって、睡眠と覚醒のリズムを整え、睡眠を促します。



オレキシン受容体拮抗薬

覚醒を維持するオレキシンの働きを抑えて眠りに導きます

「オレキシン」は、起きている状態を保ち、安定化させる(覚醒を維持する)脳内の物質です。オレキシン受容体拮抗薬は、その「オレキシン」の働きを弱めることによって眠りを促すタイプのお薬です。脳の覚醒に関わるシステムを抑制することによって、脳の状態が覚醒状態から睡眠状態へ移行することを促します。

オレキシン受容体拮抗薬

亢進状態の覚醒を抑えて
眠りをもたらす



快眠のためのアドバイス（睡眠・睡眠準備）

寝る時刻や睡眠時間にこだわり過ぎないで

- 「眠らなくては」という意気込みでかえって頭がさえてしまい、寝つきを悪くすることがあります。
- 睡眠時間には個人差があり、短くても日中の眠気で困らなければ大丈夫です。一般に、高齢になるほど睡眠時間は短くなります。

寝床は眠るためだけに使しましょう

- 寝床では、本を読んだり、テレビを見たり、ものを食べたりせず、眠くなければ別の部屋に行き、その際は時間を気にせず、リラックスした時間を過ごすようにしましょう。



寝る前には、刺激物を避けましょう

- 夕食以降のカフェイン飲料の摂取、寝る1時間前の喫煙※は控えましょう。
- 軽い読書、静かな音楽、40°Cくらいのぬるめの入浴、アロマテラピー、軽いストレッチなどで心身をリラックスさせましょう。
- 夜の明るすぎる照明やテレビの光は、眠りの妨げになるので避けましょう。



睡眠薬の代わりに寝酒は避けましょう

- 就寝前のアルコール摂取により、夜中に目が覚めやすくなったり、眠りが浅くなったりすることがあります。また、体がお酒に慣れることによる飲酒量の増加や依存症にも注意が必要です。



[※ 健康のためには禁煙が推奨されています]

快眠のためのアドバイス(起床・日中)

毎朝、同じ時刻に起床しましょう

- 毎朝決まった時間に起床することで、体に一定の睡眠と覚醒のリズムが身につき、自然に早寝早起きへの習慣へとつながります。

朝起きたら、太陽の光を浴びましょう

- 目が覚めたらカーテンを開けて朝日を浴び、体内時計のスイッチをオンにしましょう。体内時計がリセットされると、その14~16時間後に眠気が出てきます。



昼寝をするなら、午後3時までの20~30分にしましょう

- 20分程度の短い昼寝は頭をすっきりさせ、集中力や作業能力の低下を防ぎますが、30分以上の昼寝は深い眠りに入ってしまい、かえって逆効果です。また、午後3時以降に眠るのは夜の睡眠の妨げになるので控えましょう。



規則正しい3度の食事と、適度な運動を心がけましょう

- 朝食は心と体の目覚めに重要です。また、夜食を摂る場合や、空腹で眠れないときは、消化のよいものを少しだけにしましょう。
- 運動の習慣は熟睡を促します。軽く汗ばむ程度の適度な運動を、定期的に行うよう心がけましょう。





2023年4月下旬 山中湖

睡眠薬についてよくあるご質問

(質問) 睡眠薬は服用してからどのくらいで効果が出ますか？

大半の睡眠薬は服用開始後10～30分で催眠作用が発現します。

(質問) 夜間に目を覚ました時は
何時ごろまで睡眠薬を追加内服してもよいでしょうか？

夜間不眠時の睡眠薬の内服は超短時間作用型の睡眠薬とし、
起床時刻の6～7時間前までに服用することが望ましい。

推奨グレードC1

睡眠薬より寝酒の方が安心のような気がします。

睡眠を改善する目的で、睡眠薬の代わりに寝酒を用いることは推奨されない。

推奨グレードD

睡眠薬は、晩酌後何時間くらい空けてから服用したらよいのでしょうか？

アルコールと睡眠薬の併用は、副作用の頻度と強度を高める可能性があるため、原則禁忌である。

アルコールを代謝した後に睡眠薬を服用することは可能であるが、アルコール代謝は一般に考えられているよりも長時間を要することに注意すべきである。

(質問) 徐々に睡眠薬の効果が弱くなり、量が増えるのが心配です。

ベンゾジアゼピン系睡眠薬に対する耐性(不眠改善効果の減弱)は作用時間の短い薬物ほど早期に出現しやすい。

非ベンゾジアゼピン系睡眠薬に対する耐性はより形成されにくい。

またメラトニン受容体作動薬やオレキシン受容体拮抗薬はさらに耐性が形成されにくい。

睡眠薬の飲み過ぎで死亡した人がいると聞いて不安です。

ベンゾジアゼピンおよび非ベンゾジアゼピン系睡眠薬、メラトニン受容体作動薬は、常用量用いる範囲内において死亡リスクを高める可能性は低い。ただし、ベンゾジアゼピン系睡眠薬であっても呼吸機能の低下した患者（閉塞性肺疾患や睡眠関連呼吸障害など）や小児に対しては十分注意して処方する必要がある。

推奨グレードA

ご清聴ありがとうございました。
次回のテーマは**带状疱疹**を予定しています！



私はいつも
寝てるの ワン！