



放っておけない睡眠障害

「なかなか寝つけない」「夜中に何度も目が覚めてそれから眠れない」「なかなか起きられない」など睡眠についての悩みが増えているそうです。こうした「睡眠障害」の原因は体内時計の乱れがほとんどです。

以前、新幹線の運転士による居眠り運転が問題になったことがあります。原因は睡眠障害のひとつ「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」といわれています。（下記表を参照）

睡眠が思うようにとれない「少くらい眠れなくても大丈夫」などと放置していると大変です。睡眠障害は、高血圧・心臓病・糖尿病・がん、うつ病、認知症などの原因になることもわかってきました。



全国1万人以上の男性を対象に、おこなわれた調査結果によると、昼夜交代勤務の男性は、おも

に昼間働く日勤の男性に比べて、前立腺がんが発生する危険度が、およそ3倍高くなること  
がわかっていま  
す。他にも心臓  
病やうつ病の発  
症率も高くなっ  
ています。



睡眠障害の種類

睡眠障害は大きく以下の4つに分けられます。

	症 状
不眠症	代表的な症状には入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠障害があります。他にも病気の治療薬による副作用として生じる不眠や身体疾患による不眠、精神疾患による不眠、痴呆を含む脳器質性疾患による不眠などがあります。
過眠症	ナルコレプシーという病気に代表されます。危険な作業中や食事中でも耐え難い眠気に襲われ、眠り込んでしまう症状です。
概日リズム睡眠障害 【生物が持つ、一日の周期的なリズムを概日（サーカディアン）リズムといいます。】	体内の活動と休息のリズムが、昼夜のリズムや社会の活動リズムと一致しないために起こる。「時差ぼけ」と呼ばれる症状に代表されますが、交代勤務制によるものや、遅寝遅起きを繰り返した結果、昼夜が逆転してしまう睡眠相後退症候群などがあります。
睡眠呼吸障害	代表的なものが「睡眠時無呼吸症候群」。途切れがちに続く大きなイビキが特徴で、10秒以上の呼吸停止が一晩に数十回以上起こり、睡眠が中断されます。高血圧、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などを合併するケースもあります。

その他、足の関節や膝のあいだなどにムズムズした感覚があるために入眠が妨げられる「むずむず足症候群」や、一般的に「ねぼけ」と呼ばれる睡眠時遊行症（夢遊病）などの症状も睡眠障害のひとつと考えられています。



不眠症の種類

不眠症の種類についても記載しておきます。

	症 状
入眠障害	眠るまでに30分以上かかり、苦痛に感じているとすれば、入眠障害の疑いがあります。心配ごとやストレスなどでも起こりやすくなります。
中途覚醒	夜中に何度も目が覚めてしまう症状。高齢者に多いのですが、慢性的な運動不足の若い世代にもみられます。
熟眠障害	一定の睡眠時間は確保しているのに熟睡できた感覚がなく、心身の疲労も回復できない症状です。「睡眠時無呼吸症候群」や「むずむず足症候群」などが原因になります。
早朝覚醒	通常の起床時刻よりもずっと早く目覚めて、それ以降なかなか眠れない症状です。高齢者に多く見られますが、若い世代でもあります。中途覚醒と並んでうつ病の初期症状と考えられる場合もあります

女性特有の不眠もあります。女性の睡眠は女性ホルモンに左右され、生理前には黄体ホルモンの作用により日中の眠気が強くなる場合があります。妊娠中に眠気が強くなるのも同じ理由です。

反対に、加齢とともに女性ホルモンの分泌が少なくなると、眠りが浅くなってしまいます。さらに更年期を迎えると、中途覚醒などの睡眠障害を訴える人が増えてきます。

女性の場合は家事や育児、さらに仕事上でのストレスを抱えることも多く、女性ホルモンとともに、こうした精神的な問題も、睡眠障害には関係しています。