

# さやだより



今月のテーマは「睡眠」

平成30年1月号

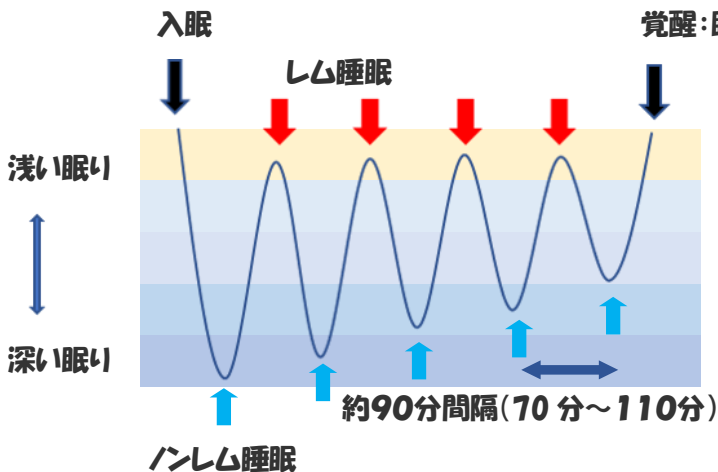
熊谷市薬剤師会会営薬局佐谷田店

## ◆睡眠負債!?

2017年の流行語大賞の候補にノミネートされた「睡眠負債」。日々の睡眠不足が借金のように積み重なってさまざまな心身の不調を引き起こすことを意味します。睡眠不足が続くとがんや認知症のリスクも高くなることが分かってきました。より良い睡眠のためには、日中の生活も見直すことが大切です。

## ◆睡眠サイクル!

グラフは入眠してから覚醒するまでの眠りの深さを示しています。



入眠すると、まず一番深い眠りが訪れます。この深い眠りを**ノンレム睡眠**といい、この時体は脳を休ませ、日中に傷ついた体を修復しています。

その後だんだんと眠りが浅くなり、**レム睡眠**に入ります。この時脳は、記憶の整理や定着を行うなど活発に働いていて、夢を見たり、眼球が動いたりします。このような深い眠りと浅い眠りが約90分(70~110分)の間隔で3~5回繰り返され、目を覚まします。

## ◆体内時計!

ヒトは体内時計を持っていて、意識しなくても日中は体が活動状態に、夜間は体を休めるように調節されています。しかし、その**体内時計は1日25時間周期**。1日24時間に合わせるために毎日リセットしなければいけません。体内時計は**朝の光を浴びることでリセット**されます。その後14~16時間経つと**睡眠物質のメラトニンが分泌**され体は眠りに入る準備をします。



しかし、近年では夜間でも街の灯は明るく、自宅でもテレビ、パソコン、スマホの強い光をあびたり、夜ふかししたりして体内時計がぐるってしまいます。また、年齢とともにメラトニンの分泌が減るため、高齢者の不眠の原因にもなっています。

## ◆不眠の原因になる病気!

※下記は不眠を伴いやすい病気の例です。原因となる病気を治療しないと不眠も改善しません。治療も異なります。痛み、かゆみ、頻尿で眠れない場合も原因となる病気の治療が先決です。

### 睡眠時無呼吸症候群

- いびきがひどいといわれる。
- 寝ている間に呼吸が止まっている。
- 日中眠気に襲われる。



### ムズムズ足症候群

- 足がむずむずして眠れない。
- 夜間に蹴るような足の動きがある。



### うつ病

- 日中もつらい。
- 眠っても休養感が得られない。



## ◆睡眠時間は何時間？

日本人の睡眠時間はだんだんと減少傾向にあり、2017年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」では平均睡眠時間 6 時間未満と答えた人が 39.6% となり、10 年前の 1.5 倍になっています。

米ペンシルバニア大学の研究によると 6 時間睡眠を2週間続けると本人は自覚しないままに2 晩徹夜したのと同程度の脳の働きの低下をもたらしているとのこと。

国立精神・神経医療研究センターの研究結果では自然な環境で眠ると人は **8 時間の睡眠時間を必要**とし、8 時間睡眠を続けることで血糖値や甲状腺ホルモンの値が正常化しストレスホルモンの値が低下したとのこと。休日に普段より長く眠ってしまう人や日中に眠気を感じる人は睡眠

負債に陥っている可能性がありますので生活を見直し、平日の睡眠時間を長く確保できるようにしましょう。

ただし、**年齢とともに睡眠時間は減っていきます**。65歳以上では自然に眠ることができるのは6時間程度という調査もありますので、日中快適に過ごせていて日常生活に支障がなく、短時間の昼寝で体力が回復する場合には睡眠時間の長さにこだわらないようにしましょう。

## ◆睡眠薬について！

### ☆受診時にはどのような症状が詳しく伝えましょう！

不眠のタイプには大きく分けて4つあり、それぞれ使う薬も違ってきます。

「**入眠困難**：寝つきが悪い」「**中途覚醒**：何度も目覚める」

「**熟眠障害**：眠った気がしない」「**早朝覚醒**：早く目覚めてその後眠れない」

### ☆寝る直前に飲みましょう！

やることを済ませ、寝床を整え、トイレも済ませてから服用しましょう。すぐに起きなければいけない時に服用してはいけません。

### ☆アルコールと併用してはいけません！

併用すると脳の働きを抑制しすぎたり、副作用が出やすくなったりします。

### ☆副作用かな？あまり効いてないのかな？と思ったら遠慮せず伝えましょう！

睡眠薬には色々な種類があります。翌朝だるかったりふらついたりするときには副作用かもしれません。効いてないと思って自己判断で増量するのも危険です。

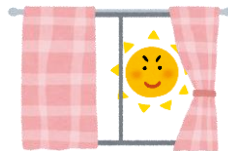
### ☆睡眠薬を減らしたい、やめたいときは生活改善！そして医師に相談しましょう！

まず、不眠を招くような生活を改めましょう。長く続けている睡眠薬をやめるときは症状の悪化を防ぐため、医師に相談して少しずつ減らしたり、薬を変えたりして中止を目指しましょう。

☆**処方された睡眠薬はあなただけのための薬です。他の人に譲ってはいけません！**

## ◆快眠のための生活改善！

□朝は太陽の光を浴びる



□朝食はしっかりと

朝食は心と体の目覚めに大事  
3食規則正しく、夕食は軽めに。



□適度な運動を

激しい運動は  
寝る3時間前までに。



□昼寝は午後3時  
までに15~30分



□テレビ、パソコン、スマホは  
寝る2時間前までに切り上げる

□入浴は40度以下の  
ぬるめのお湯に  
ゆっくりと

入浴後の体温が下がり始める  
ころが寝るタイミングに最適。



□夕方以降の水分摂取は少なめに

緑茶・コーヒーなどカフェインを多く  
含む飲み物は寝る4時間前までに。

