



不眠症は国民病！？

日本人の5人に1人が睡眠障害！（厚生労働省の調査）

誰しも「眠ろうとしてもどうしても眠れない」という不眠体験をもっています。日本人を対象にした調査によれば、5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と回答しています。加齢とともに不眠は増加します。不眠の原因として、心配事がある時・試験前日・旅行先などさまざまな原因がありますが、通常は数日から数週のうちにまた眠れるようになります。しかし、時には不眠が改善せず1ヶ月以上にわたって続く場合があります。不眠が続くと日中にさまざまな不調（集中力低下や頭重など）が出現するようになります。

不眠症のタイプ

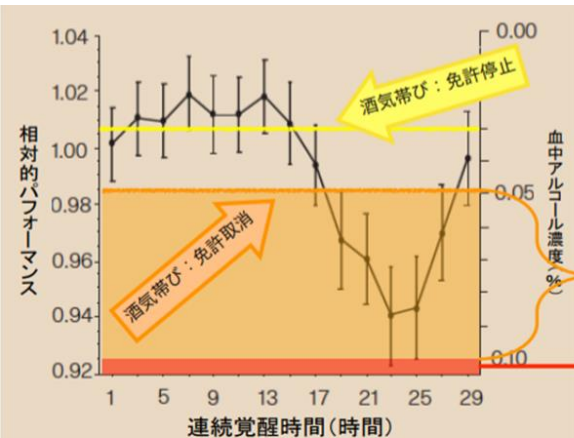
入眠障害 寝つきが悪い

中途覚醒 眠りが浅く何度も目が覚める

早朝覚醒 早朝に目が覚めてしまい、再度寝付くことができない

熟睡障害 ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感（休養感）が得られない

長時間起きていると「飲酒運転レベル」まで覚醒度は下がる！



Dawson and Reid Nature, 388 (1997)

課題に対するパフォーマンスは起きている時間が長くなると、酩酊レベルにまで低下してしまいます。(徹夜状態を酔っ払いレベルに換算)

課題：ランダムに出てくる印を認識し、ボタンを押す。

弱度酩酊 ほろよい気分

軽度酩酊 運転機能障害

快眠のための生活習慣

睡眠時間は人それぞれです。

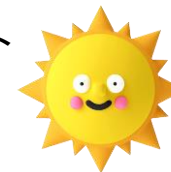
日中の眠気で困らなければ十分です。

🌻 毎日規則正しい時間に入床

温度や湿度を心地よいと感じられる程度に調整しましょう。

🌻 規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセット

朝起きたら、太陽の光を浴びましょう！



🌻 朝食で脳のエネルギー補給

こころからだを目覚めさせ、元気に一日を始めることが大切です。

🌻 短時間の昼寝が効果的

眠気による作業能率の改善に効果的です！

🌻 夕方が理想ですが、ライフスタイルに合わせた運動習慣を

入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。

🌻 入浴は就寝の2～3時間前が理想的

熱すぎる湯は目を覚まします。

🌻 夜の明るい光は禁物、暖色系の蛍光灯を

自分が不安と感じない程度の暗さにします。

寝る前のパソコンやスマホも控えめにしましょう。



・寝る前のカフェイン、タバコ、アルコールは控えめに

カフェインは覚醒作用を持っており、夕方から寝る前の摂取は入眠を妨げたり、睡眠時間を短くさせたりします。利尿作用もあり、夜間に尿意で目が覚めることにもつながります。タバコに含まれるニコチンには強い覚醒作用があり、喫煙によって不眠が引き起こされる可能性があります。日本人は寝酒をする頻度が高いと言われています。眠るまでの時間は短くなりますが眠りは浅くなります。



十分に眠っても日中の眠気が強いときは、
睡眠時無呼吸症候群の可能性もあります。専門医にご相談を！