

睡眠とは ～よく眠れない方へ～

監修：日本大学医学部 客員教授
東京足立病院 院長

内山 真先生



睡眠とは？

睡眠の役割

睡眠とは単に脳が疲れて機能が低下した状態と考えられがちですが、実はそうではありません。脳を休息・回復させる積極的なしくみなのです。したがって、睡眠がうまくとれないと、脳の機能に問題が起こります。起きていられなくなったり、元気がなくなったり、意欲がなくなったり、イライラするのはこのためです。このような現象は、脳が休息を要求していることを意味しています。

よい睡眠の大切さ

いきいきと毎日を過ごすには「よい睡眠」の確保が非常に重要です。では、「よい睡眠」とはどのような「睡眠」なのでしょう。

日中に眠気を感じず、翌日元気に過ごせるような睡眠をとることが大切です。睡眠時間については、8時間にこだわる必要はありません。健康な若年成人の正味の夜間睡眠時間は7時間程度であり、高齢になるとこれが短くなり、45歳で約6.5時間、65歳以上になると6時間程度といわれています。長く眠ろうとして年齢に標準的な睡眠時間を超えて、長く床に就いていると睡眠が浅くなり、途中で目覚めることが多くなります。

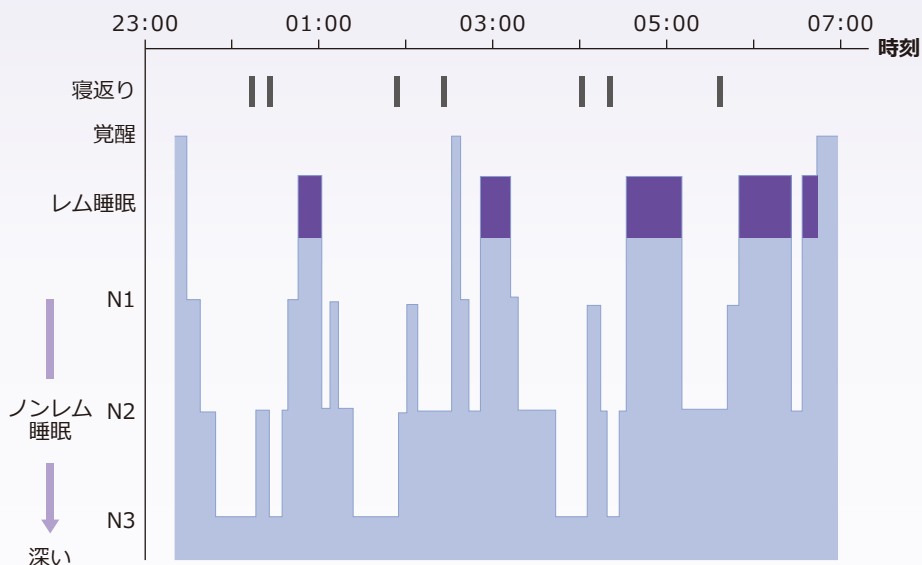


睡眠の種類

睡眠は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という2種類の眠りから成り立っています。レム睡眠は、身体の筋肉が完全に休んでいるのに対して脳は覚醒に近い状態になっており、夢をみる睡眠です。夢をみても筋肉の力がぬけているので、夢の通りに行動することはありません。ノンレム睡眠は主に脳が休む睡眠で、浅い状態からぐっすり熟睡している状態まで、眠りの深さによってN1、N2、N3の3段階に分類されます。

健康な人ではこれら2種類の眠りが、90～110分くらいの周期で出現します。

眠りにつくと、睡眠の前半では深いノンレム睡眠がまとめて現れ、以降は浅いノンレム睡眠とレム睡眠が多くなります。朝になるにしたがってレム睡眠が増えて全体に浅くなっていき、次第に目が覚めやすくなっていきます。



就床し、入眠後は浅いノンレム睡眠(段階N1、N2)を経て、深いノンレム睡眠(段階N3)となる。この後、寝返り(図中では0時15分ごろ)で再び浅いノンレム睡眠に移った後に、最初のレム睡眠(■部分)に入る。入眠してから最初のレム睡眠出現までの時間は通常60分から120分程度(図では75分)である。この後、ノンレム睡眠とレム睡眠が約90～110分の周期で出現する。

快眠のための12のアドバイス①

睡眠に悩みのある人は、まず「快眠のための12のアドバイス」を読んで生活習慣を見直してみましょう。

1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

- ・睡眠時間は人それぞれで、季節によっても変化。8時間にこだわらない
- ・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

- ・就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋肉をゆるめるためのトレーニング(ストレッチ)

3 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

- ・眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする
- ・睡眠時間を補おうとして早くから床に就き、寢床で過ごす時間が長くなると、実際に眠ることのできる時間と眠ろうとして寢床で過ごす時間のギャップによって、慢性的に不眠が起こるようになる



4 同じ時刻に毎日起床

- ・ 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
(就床から起床までの時間が成人の睡眠時間である7時間を超えないようにするとよい)
- ・ 日曜日に遅くまで床で過ごすと、月曜日の朝がつらくなる

5 光の利用でよい睡眠

- ・ 目が覚めたら日光を浴びて、体内時計をスイッチオン
- ・ 夜は明るすぎない照明を

6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- ・ 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- ・ 運動習慣は熟睡を促進



快眠のための12のアドバイス②

7 昼寝をするなら、午後3時前の20～30分

- ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

- ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感には要注意

- ・背景に睡眠の病気の可能性があり、専門治療が必要となる場合がある



10 十分眠っても日中の眠気が強いときは医師・薬剤師に相談

- ・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は医師・薬剤師に相談
- ・車の運転に注意

11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

- ・睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

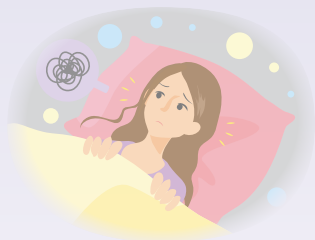
12 睡眠薬は医師・薬剤師の指示で正しく使いましょう

- ・寝る準備が整ったらできるだけ同じ時刻に服用する
- ・アルコールとの併用をしない



不眠症の定義

生活習慣を見直しても睡眠の問題が解決せず、
以下のような状態があてはまる場合は不眠症かもしれません。
かかりつけの医師・薬剤師にご相談ください。



A 入眠困難、睡眠維持困難（中途覚醒）、
早朝覚醒、回復感欠如などの
夜間の睡眠困難がある



B 休むべき時間帯に
眠るのに適切な環境下で起こる



C 夜間の睡眠困難により、疲労、不調感、
注意・集中力低下、気分変調などの
日中の問題が起きている



A～**C**の問題が
起きている場合を
「不眠症」といいます。

すなわち適切な時間帯に床で過ごす時間が確保されているのにも関わらず、夜間睡眠の質の低下があり、これによって日中に生活の質の低下がみられる状態です。



睡眠薬について

睡眠薬

生活習慣を見直しても眠りの問題が解決しない場合には、医師・薬剤師に相談しましょう。

医師・薬剤師は患者さまの状態に応じて、生活改善のアドバイスや治療薬の選択をしてくれます。

睡眠薬は「怖い」というイメージをもっている人がいるかもしれませんが、こうした睡眠薬の悪いイメージの多くは誤解によるものです。適切に使えば、服用を始めてから短期間でやめられなくなったり、認知症になったりすることはありません。医師・薬剤師の指示を守って正しく服用し、症状の経過に応じた治療を進めることが大切です。

現在使われている睡眠薬は、種々のメカニズムで覚醒から睡眠への移行を促して、睡眠をもたらします。状況に応じて上手に服用することは、睡眠の悩みを解決するために有用です。



睡眠薬とのつきあいかた

睡眠薬は種類によって服用してから効果が現れるまでの時間、効果の持続する長さが異なります。症状にあわせてこれらを選択します。服用に際しては、医師・薬剤師から十分な説明を受けましょう。

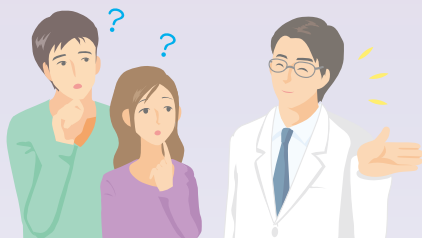
- ・処方された睡眠薬はその人のためだけのお薬です。他の人にゆずったり、もらったりしてはいけません。また、もらったお薬を服用してはいけません。
- ・睡眠薬を服用したら、眠気の有無に関わらず、すみやかに床につきましょう。
- ・アルコール類と一緒に服用すると副作用が強く出ることがありますので、アルコールと一緒に服用はしないでください。
- ・服用後、途中で目が覚めたときにふらついたり寝ぼけたりすることがあるので注意しましょう。
- ・不眠症が十分に改善していないのに服用中の睡眠薬を急に中止すると、強い不眠が出現することがあります。したがって睡眠薬を中止するときには、服用する量を減らすとともに服用する間隔も延ばしていきます。必ず医師・薬剤師の指示のもとで行ないましょう。



睡眠薬について



よくある Q&A



Q ▶ 睡眠薬は毎日飲み続けても問題ないでしょうか？

A ▶ 医師・薬剤師の指示のもとで適量を守れば、飲み続けても問題ありません。

ただし、薬剤によっては適切な時期に減薬もしくは休薬する場合がありますので、主治医に相談してください。

Q ▶ 高齢者が睡眠薬を服用するときに注意することはありますか？

A ▶ 高齢者の場合、お薬の効果が延長したり、副作用が強く出ることがあるため、睡眠薬を飲み始めるとき、主治医は少量のお薬から処方します。

Q ▶ 眠れないためにお酒を飲んでいますが、大丈夫でしょうか？

A ▶ お酒には寝つきをよくする効果がありますが、眠りの質を悪くします。また、寝る直前に習慣的に使っていると徐々に飲む量が増え、お酒なしでは眠れなくなってしまうこともあります。

不眠症のタイプと睡眠薬

	入眠困難～中途覚醒 (超短時間型、短時間型など)	中途覚醒～早朝覚醒 (中間型、長時間型など)
神経症的傾向が弱い場合 脱力・ふらつきが 出やすい場合 (抗不安作用・筋弛緩作用が弱い薬剤)	ゾルピデム ゾピクロン エスゾピクロン ラメルテオン* スボレキサント** レンボレキサント**	クアゼパム
神経症的傾向が強い場合 肩こりなどを伴う場合 (抗不安作用・筋弛緩作用を持つ薬剤)	トリアゾラム プロチゾラム エチゾラムなど	フルニトラゼパム ニトラゼパム エスタゾラムなど

*メラトニン受容体作動薬 **オレキシン受容体拮抗薬
その他はベンゾジアゼピン受容体作動薬

出典：内山 真 編集 『睡眠障害の対応と治療ガイドライン
第3版』じほう、2019年、111頁より改変引用

睡眠薬の副作用

持ち越し効果：

作用時間が長い薬剤では、翌朝まで睡眠薬の効果が持続

眠気、ふらつき、倦怠感など

筋弛緩作用：

ベンゾジアゼピン受容体作動薬には、筋肉をほぐす作用があり、これが強く出ると脱力が起こる

高齢者では転倒の原因になる

記憶障害：

ベンゾジアゼピン受容体作動薬を服用してから就床しないで活動していたときに、その間の出来事について健忘が起こることがある

悪夢：

作用時間が非常に短いベンゾジアゼピン受容体作動薬やオレキシン受容体拮抗薬で起こることがある

奇異反応：

ベンゾジアゼピン受容体作動薬を大量に使用あるいはアルコールと使用した場合、イライラ感や興奮が出現することがある



睡眠日記をつけて、睡眠の習慣を見直してみましょう。
医師の診察を受ける際には睡眠日記を持参して
相談するとよいでしょう。

日付	記入例 5月5日(月)	月 日()	月 日()
就寝時間	25:00	:	:
眠りにつくまでの時間	15分くらい	分くらい	分くらい
目がさめた回数	2 回	回	回
起床時間	6:30	:	:
合計の睡眠時間	5.5 時間	時間	時間
昨日、昼寝をしましたか ※「はい」の場合は昼寝をした時刻と時間を書いてください	はい・いいえ 14時頃、2時間	はい・いいえ	はい・いいえ
昨夜、寝る前によく眠れるようになったかを食べたり飲んだりしましたか ※「はい」の場合は具体的に書いてください	はい・いいえ ハーブティーを飲んだ	はい・いいえ	はい・いいえ
昨夜、アルコールを飲みましたか ※「はい」の場合には飲んだ時刻と量を書いてください	はい・はいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
昨夜、カフェイン(コーヒーやお茶)を飲みましたか ※「はい」の場合には飲んだ時刻と量を書いてください	はい・いいえ 20時頃に紅茶を2杯飲んだ	はい・いいえ	はい・いいえ
今朝、起きたときの気分	①. だるい、眠い 2. なんとなく目がさめていた 3. はっきりと目がさめていた	1. だるい、眠い 2. なんとなく目がさめていた 3. はっきりと目がさめていた	1. だるい、眠い 2. なんとなく目がさめていた 3. はっきりと目がさめていた
そのほか気づいたこと			



月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
:	:	:	:	:
分くらい	分くらい	分くらい	分くらい	分くらい
回	回	回	回	回
:	:	:	:	:
時間	時間	時間	時間	時間
はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
1. だるい、眠い 2. なんとなく目がさめていた 3. はっきりと目がさめていた	1. だるい、眠い 2. なんとなく目がさめていた 3. はっきりと目がさめていた	1. だるい、眠い 2. なんとなく目がさめていた 3. はっきりと目がさめていた	1. だるい、眠い 2. なんとなく目がさめていた 3. はっきりと目がさめていた	1. だるい、眠い 2. なんとなく目がさめていた 3. はっきりと目がさめていた

「注意事項」

次のような方は医師・薬剤師に必ず伝えてください。

- ・ 以前にお薬を服用して、かゆみ、
発疹などのアレルギー症状が出たことがある。
- ・ 妊娠または授乳中。
- ・ 他にお薬を服用している。
(お互いに作用を強めたり、弱めたりする可能性があります)

医療機関名 / 連絡先



日本ジェネリック株式会社
東京都千代田区丸の内一丁目9番1号