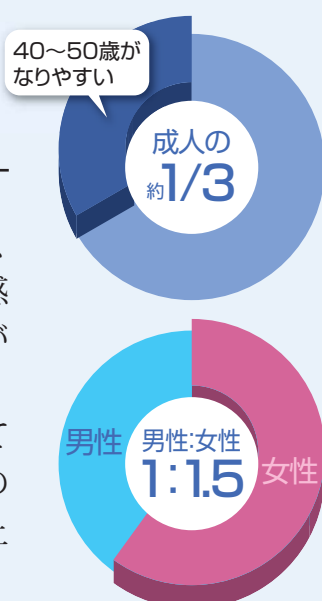


“不眠症の基本知識”

不眠症とは、寝つきが悪い、眠りが浅く熟眠感がない、朝早く目覚めてしまうなどの症状が続き、日中の倦怠感や意欲・集中力低下、食欲低下など身体や精神に不調があらわれる状態を言います。

不眠症は、40～50歳がもっともなりやすいと言われており、成人の約3分の1が不眠症状を持ち、不眠の訴えの男女比は1:1.5で、女性の発症率が特に高く、中高年以上の女性は2人に1人は不眠症と言われています。



K-style

川崎医科大学附属病院 広報誌

Take Free

ご自由にお持ち帰りください

Vol. 55
2018 夏号

【特集】不眠症

- 診療科紹介 皮膚科
- 「良い睡眠の取り方」について
- 病院の疑問解消!あれこれ
- 連携医療機関のご案内
- イベントのご案内
- 次号予告

今号特集

不眠症

不眠症の診断について

みなさん、夜はよく眠れているでしょうか。おそらく多くの方が、「考え事をしていて、なかなか寝付けなかった」「夜中に何度も目が覚めて困った」というような経験があったり、そのような話を聞かれたことがあると思います。では、こういった症状があれば不眠症と診断されるのでしょうか。

ここではまず不眠症の診断について説明したいと思います。他の病気と同じように不眠症にも診断基準があります。詳細は省きますが、診断基準には大きく分けて2つの要素があります。1つは、当然のことですが、寝付きが悪い（入眠困難）、夜中に何度も目が覚める（睡眠維持困難）、朝早くから目が覚める（早朝覚醒など、眠りに問題を感じていること。もう1つは、これらの症状のせいで、疲労感がある、集中できない、イライラする、眠気があるなど、日中に何らかの問題（＝日中機能障害）があることで、この2つがそろって初めて不眠症と診断することになります。つまり、「寝つきは良くないけど昼間は普通に過ごしている」という場合は不眠症には当てはまらないことになります。因みに睡眠時間は診断基準の中には入っていません。

川崎医科大学附属病院
心療科 部長

石原 武士

Takeshi Ishihara

- ・精神保健指定医
- ・日本精神神経学会精神科専門医・指導医
- ・日本認知症学会専門医・指導医 他



睡眠薬を飲む前に…

不眠症にはいろいろな原因があり、とてもここでは書ききれませんが、原因がわからない不眠症（原発性不眠症）もあるのですが、生活習慣の中に原因がみつかることも多いです（左に記載してある「睡眠障害対処 12の指針」を参照してください）。眠る前のスマートフォンの使用を控えるだけでも、眠りの質が改善することもあります。また、特に中年以降の方に心がけていただきたいのは、「遅寝早起き」の習慣です（早寝早起きではありません！）。実は、眠りの質は睡眠時間よりも「睡眠効率」で決まると言われています。睡眠効率とは、布団に入っている時間のうち、実際に眠っている時間の割合です。例えば6時間眠る人が布団の中で10時間過ごすと、睡眠効率は60%になります。個人差はありますが、睡眠効率が85%以上であれば良い眠りとされています。睡眠時間は年齢とともに短くなり、65歳の健康な人の平均睡眠時間は6時間くらいです。ところが、この年齢の方が、しっかりと眠りたいと思って夜は早くから布団に入り、朝は目が覚めてもなかなか布団から出ようとせず、布団の中で12時間くらい過ごすことになる、睡眠効率は約50%になり、眠りの質はかなり落ちてしまいます。このような場合、「遅寝早起き」にすることで、たとえ同じ6時間であっても睡眠効率は高くなり、眠りの質が良くなります。「遅寝早起き」を心がけるだけで不眠症が治ったり、睡眠薬を減らしたり止めたりすることも珍しくありません。なお、中年以降は理想的な眠りが続く人は少なくなりますが、1週間単位で振り返ってみて「まあまあかな」と思えるようなら大丈夫です。

睡眠薬は止められない？

生活習慣を見直し、いろいろな工夫をしてもうまくいかない場合、睡眠薬による治療が必要になります。睡眠薬を初めて飲まれる方は、「いったん飲み始めたなら止められなくなりそうで怖い」というイメージをもっている方が少なくありません。確かに、これまで使われていた薬の中には、止めようとすると急に眠れなくなるなど止めにくいものもあつたのですが、最近は依存性がなく止めやすい薬が使われることが多くなっています。

ただし、眠れるようになっても薬はしばらく飲み続けてから慎重に減らしていく必要があります。自己判断で減らしたり止めたりすると失敗することがあるので、担当の先生とよく相談していただきたいと思っています。

睡眠障害対処 12の指針

- 1 睡眠時間は、日中の眠気で困らなければ十分
- 2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- 3 眠たくなってから床に就く
- 4 毎日、同じ時刻に起きる
- 5 光の利用でよい睡眠
- 6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- 7 昼寝をするなら、13時から15時の間で15～20分
- 8 眠りが浅い時は、積極的に『遅寝・早起き』
- 9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止・足のびくつき・むずむず感は要注意
- 10 十分眠っても、日中眠い時は専門医へ
- 11 寝酒は不眠のもと
- 12 睡眠薬は医師の指示で正しく使う



皮膚科は皮膚や粘膜に発疹を生じた患者さんについて、診断と治療を行い、スキンケアのアドバイスをを行う診療科です。患者さんは新生児から高齢者までとあらゆる年齢にわたり、頭から足の先まで全身の皮膚をみるだけでなく、毛髪、爪、汗の疾患も扱います。病変が皮膚だけに限られる場合と、皮膚は全身の鏡と言われるように全身疾患の症状として皮膚病変が現れる場合があります。発疹の原因は多岐にわたるため、正確な診断を下すには専門的な検査が必要です。免疫アレルギー性皮膚疾患・膠原病・痒疹、難治性皮膚疾患（乾癬など）角化異常症、天疱瘡など水疱症や遺伝性皮膚疾患、皮膚悪性腫瘍（有棘細胞癌、悪性黒色腫など）の診療に力をいれています。

PROFILE

皮膚科ホームページはこちら

詳細はホームページをご覧ください。
https://h.kawasaki-m.ac.jp/data/dept_019/dept_s_dtl/



皮膚科スタッフ
〈前列左から2人目 青山部長〉

第42回

診療科のご紹介
皮膚科

気になる!

良い睡眠の取り方について

川崎医療福祉大学 医療福祉学部
臨床心理学科 教授

保野 孝弘

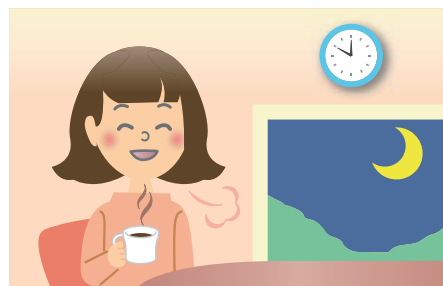


眠りの習慣を見直して、
あなたも眠り上手!

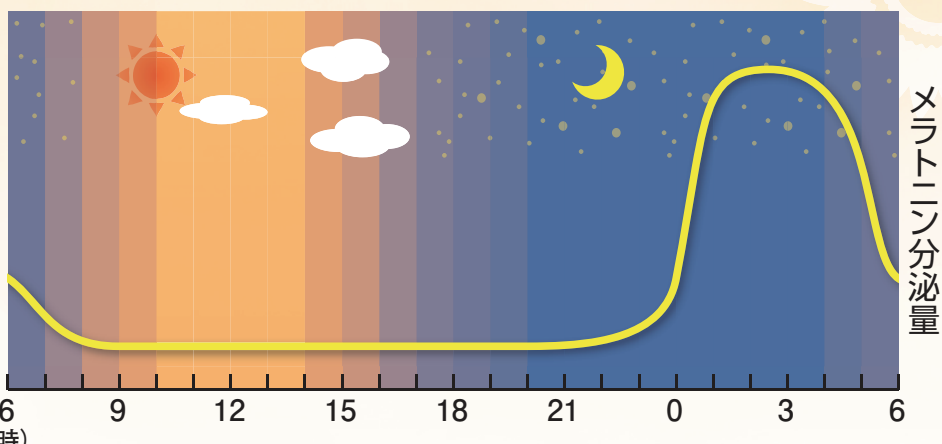
まず、眠りの習慣を振り返ってみましょう。表1の項目を見て、あなたはいくつ当てはまりますか? 該当項目が、少なくなるとう良いでしょう。

表1 眠りの習慣チェックリスト

■起床時刻は、毎日バラバラで定していない	■眠る直前に、テレビ、携帯電話、コンピュターなどを使用することが多い
■朝食は、毎日食べないことが多い	■眠る直前に、コーヒーや緑茶などを飲むことが多い
■日中はほとんど家の中で、日光を浴びることが少ない	■夕方、ウトウトして眠ってしまうことがある
■昼間に、1時間以上の昼寝をする	



眠りと目覚めは、生物時計とホメオスタシスがお互いに働きあって生まれます。生物時計は、睡眠と覚醒の24時間リズムを作り出します。通常、朝になると自然に目が覚めて、夜になると眠くなります。一方、ホメオスタシスとは、身体のバランスを一定に保つ働きです。寝不足の時は昼間に眠くなり、昼寝をしすぎると夜に眠れなくなります。私たちは、1日24時間で眠りと目覚めを繰り返します。このリズムは、脳の中にある生物時計で作られます。生物時計の周期は、生まれつき1日約25時間(約24時間と10分とも考えられている)です。



私たちは、この生物時計と、1日24時間の社会生活リズムとのズレを修正して、時計の針の合わせ直しをします。このズレの修正には、光(朝日)が最も重要です。合わせ直しが終わると、身体や脳のリズムが新しくスタートします。そのリズムの1つは、メラトニンの働きの1つは、睡眠に導くことです。朝の日光で、このリズムが新しくスタートし、約14〜15時間後の夕方ごろから分泌が増えていきます。脳は、眠る準備を始めます。しかし、夜間の照明や、スマホやコンピューターなどの光は、メラトニンの分泌を少なくします。その結果、なかなか眠れないなどの不眠症状が生じることがあります。

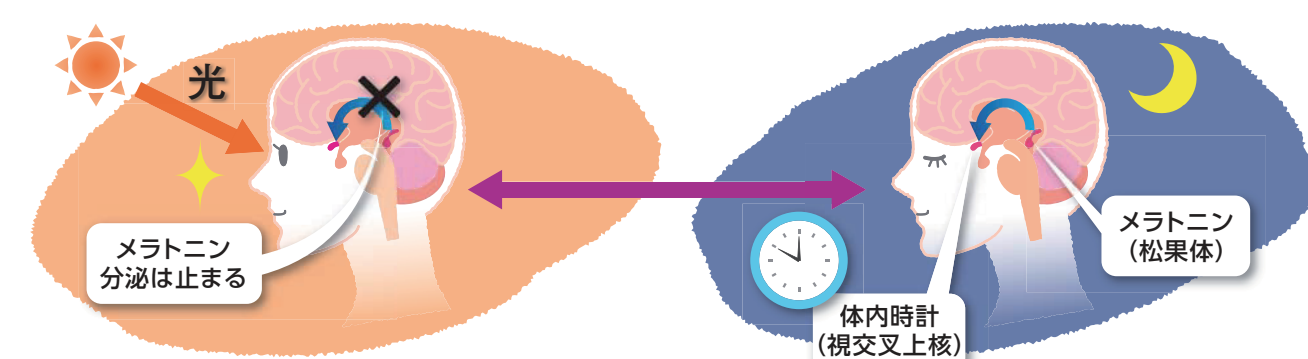


表2 7つの快眠ポイント

- 1 寝る時刻、起きる時刻食事の時刻をほぼ同じにする
- 2 寝る時刻が遅くなっても、起きる時刻は、可能な限りほぼ一定にする
- 3 朝、目覚めた時や昼間にできる限り日光を浴び、明るい環境で過ごす
- 4 日中は、頭と身体を動かせる軽い運動や読書など
- 5 13〜15時の間で昼寝を約15〜20分とする
- 6 就寝前のテレビ、スマホなどの使用、人工照明、カフェインの摂取を避ける
- 7 眠りやすい寝室や、心地よい寝具を用意する



この表を参考に、普段の生活習慣を見直すと、快眠を得られる場合があります。まずは、睡眠の生活習慣を少し変えてみて、その変化を観察しましょう。これで、あなたも眠り上手!



治験・先進医療センター

治験に興味をお持ちの方
治験の効果や副作用をできるだけ正確に評価するために、個々の治験には症状、検査値、既往歴、合併症などの一定の基準があります。基準を満たしているかどうかは、詳しくお話をうかがってみないと分かりませんが、興味をお持ちの方はお気軽にご連絡ください。

Q1 治験の情報はどこで得られますか?
A 当院では、患者図書室や外来各センターにポスターを掲示しています。また、ホームページでも参加可能な治験が調べられます。

Q2 治験には誰でも参加できますか?
A 症状や検査値など、個々に定めた基準を満たした方のみ参加可能です。主治医にご相談ください。

● 治験についてのお問い合わせ — 治験・先進医療センター TEL:086-462-1401(直通)

受付時間 8:30 ~ 17:00(月曜日~金曜日) 8:30 ~ 12:30(土曜日) E-mail k_chiken@hp.kawasaki-m.ac.jp

詳細は HP にてご覧頂くことができます。 https://h.kawasaki-m.ac.jp/data/dept_202_02_04/b_original_dtl/



病院の疑問解消!
あれこれ

受診編 10

治験ってなあに!
だれでも治験に参加できるのですか?

連携医療機関のご案内

眼科

木村眼科

こんにちは。木村眼科の木村久です。当眼科は川崎医科大学附属病院から南へ車で10分ほどの近い場所にあり、来院されるときは向かいに立つ早島町立幼稚園を目印にしてください。一般眼科診療を行っており、斜視・弱視にも対応いたします。病状によっては専門性の高い附属病院の先生方に紹介いたします。なお、軽い病気で来院された患者さんに慢性疾患が偶然みつかることがあります。気づかないうちに進行してしまわないよう、何はなんとも年に一度は眼科へ行ってみませんか! なお、臨時休診日は木村眼科のホームページに随時掲載いたしますのでご覧ください。



院長 木村 久 先生

所在地.....〒701-0304 岡山県倉敷市早島町早島1467-5
お問合わせ...TEL 086-480-1370
HP..... <http://kimuraganka.fc2web.com/index-2.htm>
休診日.....木曜日午前、日曜日

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:00	○	○	○	-	○	○	-
16:00-18:30	○	○	○	○	○	○	-

※木曜日は18:00まで。祝日は8:00~10:00までの受付となります。



イベントのご案内

7月 7 土曜日
参加費 無 料
事前申込 有
平成30年度 第2回 川崎医療短期大学 公開講座
VR(バーチャル・リアリティ)から認知症の人の「世界」を体験
~新たな寄り添い方をみつけよう~
日 時 平成30年7月7日(土) 10:00~12:00
場 所 川崎医療短期大学 体育館101教室
対 象 一般、高校生 定 員 50名
申込み・お問合わせ 川崎医療短期大学 公開講座係 086-464-1032
詳細ホームページ <http://www.kawasaki-m.ac.jp/jc/kouza/kouza.html>



7月 21 土曜日
参加費 無 料
事前申込 不 要
第4回 川崎学園 市民公開講座
骨粗鬆症による骨折を防ぐ
-川崎医科大学の取り組み-
座 長 川崎医科大学 学長 福永 仁夫
日 時 平成30年7月21日(土) 14:00~16:00
場 所 くらしき健康福祉プラザ 対 象 一般
お問合わせ 学校法人川崎学園 総務部総務課 086-462-1111(代)
詳細ホームページ https://k.kawasaki-m.ac.jp/data/gakuen_kouza/



8月 18 土曜日
参加費 有
事前申込 有
外来糖尿病教室
スパイシーカレーで暑い夏を乗り切ろう!
日 時 平成30年8月18日(土) 10:00~13:30
場 所 川崎医療福祉大学 東ウイング3 階調理実習室
対 象 当院外来受診者とその家族
参加費 1,000円(テキスト・食事代)
申込み 腎尿路血液・糖尿病センター診察室
お問合わせ 栄養部 086-464-1172
詳細ホームページ https://h.kawasaki-m.ac.jp/data/kenkokyousitu_04/kenkou/



9月 8 土曜日
参加費 無 料
事前申込 不 要
第5回 川崎学園 市民公開講座
肺の生活習慣病 -COPDとは-
座 長 川崎医科大学附属病院 副院長 中田 昌男
日 時 平成30年9月8日(土) 14:00~16:00
場 所 くらしき健康福祉プラザ 対 象 一般
お問合わせ 学校法人川崎学園 総務部総務課 086-462-1111(代)
詳細ホームページ https://k.kawasaki-m.ac.jp/data/gakuen_kouza/



次号予告

Main 骨粗鬆症

【診療科紹介】心療科

- ・骨粗鬆症の治療
- ・病院の疑問解消! あれこれ
- ・連携医療機関のご案内
- ・イベントのご案内
- ・次号予告

掲載内容は予告無く変更される場合があります。ご了承ください。

