

特集

## 不眠を克服し、快眠するための10カ条

内科 原 均

睡眠は人間の三大欲のひとつと言われています。故事の『春眠、暁を覚えず』とか、逆に『悪いやつほど良く眠る』とか、受験生での『四当五落』とか、眠ることに関しては古来様々な関心が持たれています。一方、睡眠時間に関してはナポレオンの4時間睡眠、AINシュタインの9時間睡眠など、個人にとっての必要な睡眠時間は個体差が多いようです。一般的には7時間程度の睡眠時間を取っている人が一番長生きするとの報告もあるようです。

他方、眠るのが趣味という人もいるほどですが、2014年に発表された『不眠に関する意識と実態調査』によると、「不眠症治療中」と答えた人は約5%、「不眠症の疑いあり」と判定された人は38.1%、「不眠症の疑いが少しあり」は18.4%、「不眠症の疑いなし」は38.9%であり、日本人の約4割に不眠症の疑いがあると報じられています。

一概に不眠と言っても、寝付きの悪い「入眠障害」、夜中に目覚める「中途覚醒」、朝早く目覚める「早朝覚醒」、睡眠時間は長くても熟眠感のない「熟睡障害」など、不眠症も様々です。

そこで、今回は不眠を克服し、快眠をうるための10カ条について、『働く世代のための快眠10カ条』を参照しながら、述べてみます。



### ①充分かつ快適な睡眠で、 仕事のやる気と効率がアップ

- 充分かつ快適な睡眠で疲労回復、ストレス解消をはかり、やる気にあふれた毎日を!
- 充分かつ快適な睡眠が得られないと、高血圧、糖尿病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇する。
- 充分かつ快適な睡眠が得られないと、うつ病など心の病のリスクが上昇する。
- 充分かつ快適な睡眠は仕事の能率をアップし、交通事故や労働災害のリスクを低下させる。

### ②睡眠時間は人それぞれ

日中の充足感が快適な睡眠のバロメーター

- 人それぞれに適した睡眠時間があり、8時間睡眠にこだわらない。
- 眠気がなく、気力の充実した状態で仕事がこなせる時の睡眠時間があなたの理想的な睡眠時間。
- 年齢を重ねると、必要な睡眠時間は短く、眠りは浅くなるのが一般的。
- 自分の仕事や健康に、また家族や社会のために良いことをしたとの充足感が味わえる1日を過ごす。

### ③朝 — 目覚めとともに体内時計がスタート 快眠の秘訣は起床時間にあり

- 毎朝決まった時間に目覚め、起床後しっかり日光を浴びることが快適な睡眠につながる。
- 朝、活動を始めた身体は、14~16時間後に眠りの準備を始める。
- 規則正しい朝食習慣は起床前から消化器の働きを活発にし、朝の目覚めを助ける。
- 休日の朝に平日より2時間以上長く床で過ごすと、夜の寝付きが悪くなり、憂うつな気分で月曜日の朝を迎えることになりかねない。

### ④昼 — わずかな昼寝が午後の仕事効率を高める

- 昼休み、15分程度のわずかな昼寝が午後の眠気を減らし、仕事の効率を上げる。
- 休日に昼寝をするなら、午後3時までに起きること。それ以後の昼寝は夜の睡眠の妨げに!

### ⑤夜 — 快適な眠りは自らの工夫で創り出す

- 就寝前4時間前からのコーヒー、紅茶、緑茶などによるカフェイン摂取、また就寝直前の喫煙はニコチンが交感神経を刺激するため、寝付きを悪くし、眠りの質を低下させる。
- 睡眠薬がわりの寝酒は厳禁。アルコールは夜間後半に睡

- 眠が浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒を引き起こす可能性がある。
- 翌朝、早起きが必要なとき、眠ろうと意気込んで早々と床に入るのはかえって逆効果。普段の就寝時間の2~4時間前は、最も寝付きの悪い時間帯。
- 夕方から夜にかけての適度な運動は寝付きを助け、熟睡をもたらす。

注:嗜好飲料中のカフェイン含有量(浸出液100ml中)

玉露: 160mg	紅茶: 50mg	コーヒー: 40mg
煎茶: 20mg	焙じ茶: 20mg	烏龍茶: 20mg
番茶: 10mg	玄米茶: 10mg	麦茶: 0mg

## ⑥寝る前に—自分なりのリラックス法を見つける

- 就寝前1~2時間のリラックスが快眠の手助けに。
- ぬるめの入浴、軽い読書や音楽、香り、ゆったりしたストレッチなど、自分にあったリラックス法を!
- 自然のリズムを大切に、眠くなつてから寝室に向かう。

## ⑦寝室—眠りやすい寝室環境も大切

- 寝室は事情が許す限り、睡眠以外には使わない。パソコンやスマホなどのLEDブルーライトが入眠困難を誘発する可能性がある。
- 照明器具やカーテン、窓などの工夫で、静かさと暗さの実現を!
- 温度と湿度の調節にも配慮して、枕にも注意が必要。

## ⑧眠れないときの対処

### — 眠りは追いかけると逃げていく

- 人は意志の力で眠りにつくことはできない。
- 床に入って30分くらいたっても寝つけないときは、いったん床をはなれ、リラックスした気分で眠気がくるのを待つ。
- 眠りが浅いときは、むしろ遅寝、早起きを試みる。床にいる時間を短くすることで、熟眠感を増すことも!

## ⑨それでも眠らないとき—早目に医師に相談を

- 人は何らかの理由があつて睡眠不足の日があつたとしても、翌日には熟眠感のある睡眠が取れ、疲労回復が出来るものです。3日以上の不眠が続くと、人は正常な判断能力を失うと言われていますので、このような場合は医師などの専門家に相談されることをお勧めします。
- 睡眠の障害は『身体や心の病気』のサインであることも!○ 激しいいびき・睡眠時の無呼吸(睡眠時無呼吸症候群)、足のむずむず感(水虫など)が眠りを妨げていることもある。
- 寝付けない日々が続く、夜間に目覚め、うつらうつらで寝付けない、朝早くに目覚めてしまう、朝目覚めて離床しにくい、熟眠がない、充分眠っても日中の眠気が強い、とき

などは医師に相談を!

- 医師の指導のもとで使用すれば、現在使われている睡眠薬は安全性が高く、快適な睡眠が確保できる。

## ⑩交代勤務の工夫

### — 上手な休息と、睡眠時間の確保が大切

- 夜勤中は職場の照明を明るめにすると、眠気が減り、仕事の効率が上がる。
- 夜勤明けの帰宅時、サングラスなどで強い日光を避けると、帰宅後の入眠が容易になる。
- 夜勤明けの睡眠は、家族の協力をえて、明るさや音に配慮した寝室環境の確保を!
- 夜勤シフトの工夫で、睡眠時間の確保が容易になることもある。

不眠症は不眠状態の持続期間によって、一過性不眠(数日間)、短期不眠(1~3週間)、長期不眠(1ヶ月以上)に分けられます。

このうち、仕事や家庭生活におけるストレス(状況ストレス)によって生じる短期不眠は時間とともにストレスが解消していくれば、不眠も改善します。しかし、不眠になると、多くの人は何らかの方法で眠ろうと努力します。時に、この努力が過剰になり、精神的な緊張をきたし、かえって不眠を悪化させることもあります。不眠の原因が一時的なストレスであることが明らかな場合であつても、不眠が辛いと感じている場合、なかなか良くならない場合は睡眠薬により早期に改善をはかる必要です。

一方、出張、行事、試験など環境の変化や一過性のストレスによって生じる一過性不眠は通常、睡眠薬なしでも乗り越えられるものです。ただし、出張など特定のストレスで必ず不眠になることが判っていて(海外旅行での時差症候群など)、その苦痛が大きいときは睡眠導入薬を専用として服用することもありえるでしょう。

## 睡眠薬(睡眠導入薬)の種類

睡眠導入剤には超短時間型、短時間型、中間型などがあります。

服用方法としては睡前30分に、1錠から開始し、1/2錠や1/4錠でも有効であることもありますので、必要最小限を服用するようにして下さい。体調に合わせ、徐々に量と回数を減して、いつの間にか服用しなくても熟睡できるようになる日を待ちます。

ただし、多くの睡眠導入剤は眼圧の高い緑内障の方には禁忌となっていますので、注意が必要です。

最近、新しいタイプの不眠症治療薬も開発され、処方可能となっています。

# 血圧脈波検査

臨床検査室 植山 智春

今年の3月より臨床検査室の血圧脈波検査装置が新しいものに変わりました!! 機能が良くなり、よりスムーズに検査ができるようになりました。

ところで、血圧脈波って何??と思われている方も多いかもしれません。

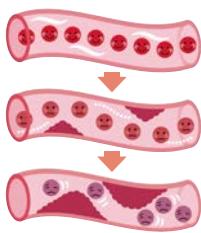
血圧脈波検査は両腕両脚に血圧計を巻きベッドに寝て行う検査です。この検査では、大きく2つの値をみています。

**CAVI・ABIの検査結果より動脈硬化の進行の程度・血管年齢がわかり、動脈硬化性疾患の予防に役立ちます。**

**CAVI**……動脈硬化度の程度を数字で表しています。脈波が大動脈内を伝達される速度を測定することによって、血管のしなやかさ、つまり動脈の硬さがわかるのです。  
9m/秒を超えると“動脈硬化”が進んでいる可能性があると判定されます。

**ABI**………主に足の動脈の詰まり具合を数字で表しています。  
足首の血圧は健康な人では腕と同じか少し高い値になります。しかし、足の動脈が詰まっていると、腕に比べて足首の血圧は低くなります。そのため、“腕の血圧”と“足首の血圧”的比をみて足の動脈の詰まりを診断するというものです。  
詰まっていると“足の痛み”として症状が現れることが多いといわれています。  
0.9を下回ると動脈が詰まり気味で血行が悪くなっている可能性があります。

## 動脈硬化が進むと



- 閉塞性動脈硬化症
  - 心筋梗塞
  - 脳出血
  - 脳梗塞
- などを発症



命に  
関わる  
病気に  
つながる

当検査室では、上記で紹介しました血圧脈波検査をはじめ、心電図検査・超音波検査のように直接患者様に触れて行う検査から、血液・尿・便などの検体検査までさまざまな検査を行っています。

この度、日本臨床検査技師会が認証する「精度保証施設認証」という制度の認定を受けることができました。

この精度保証施設認証とは臨床検査値が標準化され、且つ精度が十分保証されていると評価できる施設に対し、認証される制度です。

今後とも、さらに高品質な臨床検査値を提供できますよう検査室のスタッフ一同頑張っていきたいと思います。



精度保証施設認証

## 生活習慣病予防教室 『脳卒中を予防するために』

日時：9月18日(金) 14:00～15:30

場所：三篠公民館

TEL&FAX 082-237-3077

演題：健康寿命を延ばすためにできること  
～高血圧や心疾患の話～

講師 住田 公昭 副院長

三篠公民館に予約が必要です。

## お知らせ

### J.M.S ジャパン・マンモグラフィーサンダー

毎年10月の第3日曜日はマンモグラフィー検査が受けられる日曜日

**10月18日(日)にマンモグラフィー検査が受診できます！**

長崎病院ヘルスケアセンターは日本乳がんピンクリボン運動が推進する  
ジャパン・マンモグラフィーサンダーの賛同医療機関です。

広島市・府中町発行の“乳がん検診受診券”利用できます。

※乳がん検診スタッフは全て女性です。

**同時実施 女性のための日曜日健診** 10月18日(日)は女性専用の健診日です。  
・生活習慣病健診 ・人間ドック ・市民ドック など

お申し込み・お問い合わせ 長崎病院ヘルスケアセンター 082-208-5791

## 外来担当医表

診療時間 午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科 【第1診察室】	住田	長崎	原	住田	長崎	原
	内科 【第2診察室】	松本 (第1週)	原 (第2・3・4・5週)	木戸	向田	大森	横山
	皮膚科・熱傷 【第3診察室】	水野	身原	身原	身原	身原	高萩 (第2・4週)
午後	内科 【第1診察室】	大森	横山	木戸	向田	大森	向田 (第1・4・5週)
	内科 【第2診察室】	松島 【神経内科】			北村 【神経内科】	箱田 【リュウマチ・痛風】 (隔週)*	
	皮膚科・熱傷 【第3診察室】	長崎 【熱傷のみ】 (第1・3・5週)	身原 (第2・4週)	鍋島	大谷 【熱傷のみ】	高萩	岡本
							長崎 【熱傷のみ】

○熱傷(やけど)は全日診療しています。皮膚科は月曜日・土曜日午後の皮膚科の診療はございません。■で塗ってある日のみです。【】は専門外来です。

2015年8月現在

\*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

○都合により急遽担当医が変更する場合がございますので、お問い合わせください。電話082-208-5801 外来受付まで

### ■長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

**長崎病院ヘルスケアセンター**  
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)  
☎082-208-5791(代)

**内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)**

**皮膚科・熱傷センター**

☎082-208-5801(代)

**リハビリテーション**

(理学療法・作業療法・言語療法)

☎082-208-5801(代)

**トータルヘルスセンター HOPE**  
(厚生労働省指定 運動療法施設)  
☎082-238-1756

**広島市中広地域包括支援センター**

☎082-509-0288(担当:佐古・中村・中本)

**居宅介護支援センター**

☎082-230-8181(担当:滋野)

**訪問看護ステーション ながさき**

☎082-230-8183(担当:久保田)

**グループホーム**  
**あいあいホームながさき**  
☎082-532-6636(担当:荻原)

**デイサービスセンター**

**ほほえみながさき**

☎082-532-6630  
(担当:安永・横地)



医療法人 厚生堂  
**長崎病院**

〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号

JR横川駅 南口より西へ徒歩3分、  
西区民文化センター向い

駐車場完備

**TEL 082-208-5801(代)**  
**FAX 082-208-5821**

診療時間 午前8時30分～12時/午後2時～5時30分 休診日 日曜日・祝祭日

ホームページ <http://www.nagasaki-hp.jp>

長崎病院 広島

検索

