



医療
ホット
ライン

内科

増えている「不眠症」。精神・ 身体の病気が隠れている場合も



西村内科脳神経外科病院

会長 西村 誠一郎先生

熊本大学卒業。脳神経外科学会、
内科学会、体質学会会員

家族に「いびきがうるさい」と
言われたことはありませんか？



睡眠時無呼吸症候群とは…

舌根部が気道を閉塞し、正常な呼吸ができずに30秒～2分程度呼吸が止まること

【このような人は要注意】

- “大きな”いびきをかく
- 肥満体質
- 毎晩アルコールを飲む
- 睡眠薬を頻繁に服用している

寝つきが悪い、夜中に目覚めてなかなか眠れない、寝ても疲れがとれない：このような状態が続く「不眠症」。とくに60歳以上は3人に1人が不眠症に悩まされているほど身近な病気です。⊗ヘルスネットより。お話を伺いました。

寝れないという日が週に3日、それが3カ月以上続いたら「不眠症」——「不眠症」になると、どのような影響があるのでしょうか？

西村 朝起きても頭がスツキリしない、思考力の低下、仕事のミス、居眠り運転の危険性など生活

の質を落とすだけでなく、精神・身体に影響を及ぼします。とくに不眠症と密接に関係しているのが「うつ病」です。うつ病の4人に3人が、不眠

り、不眠症が続くことによりうつ病になる頻度が増加することも分かっています。入眠剤や睡眠薬に依存してしまう人もいますが、中には抗うつ薬で改善されるケースも多いため、まずは医師に相談することが大切です。また大人に限らず、最近ではお子さんも就寝時間が夜型化し、十分な睡眠がとれず、心理的うつ病と区別できない状態がよく見られます。学校生活への不適応、不登校となるケースもあるた

め、ご家庭での生活習慣の見直しや、学校・医療機関との連携していくことが必要だと思います。

自覚がない「隠れ不眠症」に注意

——ほかに不眠症の原因になるものは？

西村 「睡眠時無呼吸症候群」があります。左表。当院では診断には、睡眠時に呼吸の状態や身体内の酸素濃度を記録する装置を使用します。苦痛もなく簡単に検査できます。睡眠時無呼吸症候群と診断された方には、就寝時に特殊なマスクを着用していただき、正常な呼吸へと改善する治療を行います。呼吸が改善することで十分な睡眠がとれるだけでなく、糖尿病や心臓病、代謝循環器疾患等にも良い影響を与えます。またまれに脳の異常で無呼吸を起こす場合もあるため、気になる方はまず一度、検査を受けることをお勧めします。