

みんなの健康ラジオ

『不眠症と対応の仕方』

(2025年7月3日放送)

横浜市精神科医会

昭和医科大学横浜市北部病院

メンタルケアセンター

稲本淳子

睡眠について

日本人全体の平均睡眠時間は7時間22分、加齢とともに減少する。

睡眠はノンレム睡眠とレム睡眠に分類

レム睡眠は脳は活動し夢を見る。ノンレム睡眠は深い眠りである。一晩の睡眠は約90分周期で4~5回繰り返す。

睡眠について

覚醒と睡眠システム

覚醒と睡眠は、2つの相反するシステムで調節されている。眠るときには、覚醒システムの働きが弱まり、睡眠システムの働きが優位となる。

不眠症は覚醒システムが亢進している状態である。オレキシンは、覚醒の調節に重要な働きをする。

脳内のオレキシンレベルは、覚醒時に高くなり、睡眠時に低くなる。

不眠症について

不眠症では入眠障害、中途覚醒、熟眠障害、早朝覚醒があり、日中の生活に支障が生じる。

入眠困難の頻度は年代による差はないが、中途覚醒・早朝覚醒の頻度は加齢に伴い増加する傾向にある。

不眠症について

不眠症の原因

ストレス、うつ病等の精神疾患、アルコールや薬物の影響、生活リズムの障害、身体疾患等。

不眠症患者は、不眠症のない人と比べて身体疾患の有病率が高い傾向にある。

不眠症について

不眠症でみられる代表的なQOL障害

- ①日中の眠気、疲労感、倦怠感
- ②注意力、集中力、記憶力の低下
- ③抑うつ気分、焦燥、いらいら感などのうつ症状
- ④意欲低下、興味の減退など社会活動性の低下
- ⑤眠気や集中力低下による仕事のミスや運転中の事故
- ⑥睡眠についての心配や悩み、睡眠薬への依存

睡眠障害によって引き起こされる生産性低下による社会的損失は年間3兆665億円と推定