

く眠れないあなたに贈るく

気力みなぎる
朝を迎えられる

「不眠症」 克服法

目次

はじめに	4
不眠症とは	6
睡眠のサイクル	12
不眠症の原因	19
不眠症になりやすい人	29
不眠症の危険性	33
不眠症の診断	38
睡眠障害外来	43
不眠症に効果的な薬	49
不眠症の自然療法	62
睡眠衛生学	69
ストレス管理とリラクゼーション	73
認知行動療法	81
漸進的筋弛緩法	85
その他の対策	95
光療法	98
良く眠るためのアドバイス	102
子どもの不眠	109
おわりに	117

免責事項

本書は、情報提供目的で書かれています。

本書の記載内容は、専門家のアドバイスや診断、ならびに治療等の代わりとなるものではありません。

効果や成果につきましては、個人差があることを予めご理解の上、読み進めて下さい。

治療等を目的に実践する場合には、必ず専門家や有資格者のアドバイスを受けてください。

本書の作成にあたって、正確かつ間違いのない内容を記載するよう心がけておりますが、データや情報が変更される場合もありますのでご了承ください。

本書の記載内容を実践することで、直接的あるいは間接的に発生するいかなる損害について、その責任を一切負わないものとします。

はじめに

私たち人間には、生まれながらにして持っている「身体能力」というものがあります。

「睡眠」は、食べることと同じように、元々人間に備わっている身体能力の1つです。

つまり人は、生まれたときから眠ることができるのです。

決して長時間眠るというわけではありませんが、その方法は誰もが知っています。

苦もなくできてしまう、生まれつき備わった能力が「睡眠」です。

つまり、本来は努力をすることなしに、簡単に眠ることができるはずです。

目を閉じてリラックスするだけで、眠りの世界に誘われますよね？

しかし、それほど簡単に眠れない人があまりに多いのです。

厚生労働省による2005年の調査では、約30万人もの人が、不眠症に悩んでいるということです。

この数はおよそ20年間で7.5倍に増えたこととなります。

この原因不明の症状により、狂気にとりつかれる人もいます。

アメリカの有名な作家、ステファン・キング (Stephen King) 氏は、「Insomnia (不眠症)」という著書を著しています。この本の登場人物は、眠れないために休息がとれず、狂気に走ってしまいます。

人気俳優、ブラッド・ピットが出演したことでも注目を集めた映画『ファイトクラブ (Fight Club)』も、不眠症の主人公がカギを握るお話です。

現在では日本でも数多くの睡眠障害のための専門クリニックがあり、不眠症に苦しむ人の助けになっています。

睡眠をとることで英気が養われます。明日への活力が生まれてくるのです。睡眠を取り上げられた人には、破滅的結末が待っています。

世界的に有名なアメリカの作家、F・スコット・フィッツジェラルド (F. Scott Fitzgerald) 氏は、「眠ろうとしても眠れないなんて、世界で最悪の事態だ」と述べています。

しかしながら、不眠症を克服する方法は、あります。
簡単にはいきませんが、可能です。

これは、睡眠専門クリニックの手を借りなくてもできることです。
この本を読めば、不眠症についての詳しい知識を知ることができます。

さあ、あなたも健やかな睡眠を、ぜひ手にいれてください！

不眠症とは

不眠症とは、十分な睡眠がとれないことから、昼間に疲労感を感じたり行動障害を起こしたりする症状をいいます。

一般に、不眠症の人は疲れていても眠ることができず、浅い眠りを断続的に取ることしかできません。

そのため、目が覚めた時に疲労感が残っていたり、早く目覚めてしまったりするのです。

不眠が、肉体的あるいは精神的疾患の兆候であるかどうかについては現在も研究が勧められていて、詳細はまだ明らかになっていません。

不眠症の症状の一例：

- ・ 昼間の疲労感
- ・ 慢性的な頭痛
- ・ イライラ
- ・ 集中力の欠如

- ・ 目覚めた時の疲労感、および元気のなさ
- ・ 自宅以外の場所でよく眠れない
- ・ 眠りにつくまでに、30～40分以上かかる
- ・ 夜中に何度も目が覚める
- ・ 朝早く目が覚めて、その後、眠れなくなる
- ・ 睡眠薬や酒がないと眠れない

不眠症に悩む人はよく「目をとじることができない」とか「心が休まらない」と訴えます。就寝前になると胸がドキドキする気持ちは、確かに理解できます。

責任のある大きな仕事や、やり残した仕事のことが頭から離れず、ストレスを感じてしまうことがしょっちゅうあります。

心穏やかに眠りにつかなければいけない時間になっても「あれもやらなければ、これもやらなければ」と考えて、眠りの世界になかなか入って行くことができないのです。

アーティストなら、こう言うかも知れません。夜寝ようとしてベッドに横たわると、すばらしいアイデアが浮かんでくるんだ、と。

また、ある研究者は「不眠症で、夜も昼と同じくらいアイデアが浮かんだら、億万長者になれるのに！」と言っています。

確かにそれは真実でしょうが、眠ることができなければ、結局は大きな痛手を受けることになります。

問題なのは「**眠りたいのに眠ることができない**」ということです。

心と身体がストレスを感じている状態で、十分な休息を取ることができなければ、過労のために翌日は使い物になりません。

不眠は通常は一時的なもので数日だけですが、長く続くこともあります。

その期間によって不眠症は、以下のように分類することができます。

一過性不眠なら、数日程度 短期不眠は、3週間程度続く

一方、慢性不眠には、次のような特徴があります：

- ・ **入眠障害、睡眠保持困難、あるいは週に3日以上、非回復性睡眠を経験する状態が1ヶ月以上続く場合**
- ・ **それに加えて、患者が、不十分な睡眠のために日常生活に支障をきたしていると実感している場合**

慢性不眠は、原因によって**一次性不眠症**と**二次性不眠症**に分けられます。

- ・ **一次性的慢性不眠は、単独の症状の場合**
- ・ **二次性的慢性不眠は、肉体的あるいは精神的症状、薬剤、感情障害、肉体障害といった原因から起こる**

二次性不眠症の症状には、次のようなものがあります：

・睡眠時無呼吸症候群

(すいみんじむこきゅうしょうこうぐん)

睡眠中の呼吸困難が原因で起こる睡眠障害です。
睡眠中に大きないびきが続き、ひんぱんに呼吸が止まります。
そして、息苦しくなって喘ぐのが、睡眠時無呼吸症候群のおもな症状です。

・下肢静止不能症候群 (かしせいしふのうしょうこうぐん)

足の不快感（むずむず感、ヒリヒリ感、掻痒感）を感じる病気です。

たいていの場合、夕方か夜間に起こります。
足を動かすことで、一時的に不快症状が和らぎます。

・概日リズム睡眠障害 (がいじつりずむすいみんしょうがい)

生まれ持った睡眠スケジュールに合わない
睡眠覚醒スケジュールによって起こる睡眠障害です。
夜間シフトで働く人が、この病気にかかりやすいと言えます。

・内科的症状による不眠症

一般的な内科的症状とその投薬治療によって、
不眠になることがあります。

例えば、アレルギー、関節炎、心臓疾患、高血圧、ぜんそく、
パーキンソン病、多動性障害、甲状腺機能亢進症が、
その原因となります。

慢性の痛みなどの身体の不快感が原因で、睡眠トラブルが起こることもあります。

・薬物の使用あるいは使用中止による不眠症

過剰な薬物摂取をすると、摂取中も摂取を中止しても、睡眠障害が起こります。

酒、刺激剤、鎮痛剤、長期に渡る睡眠薬の使用によっても、不眠症になります。

・精神的な問題による不眠症

不眠症は、様々な感情障害の症状となっています。

ささいなことにクヨクヨしすぎると感じたり、あるいは、ひどく落ち込んだり、何週間にもわたってやる気が出ないという症状がある場合は、専門医に相談しましょう。

ここで、概日リズム睡眠障害について、さらに詳しくご説明しましょう。単純に「眠れないこと」という定義もできますが、次のような内容に分類されています。

・遅延相睡眠期症候群（すいみんそうちえんしょうこうぐん）

体内時計が確実に遅れることから、この名がついています。

この症状は比較的若い人に多く、夜遅い時間か朝早い時間に眠りにつき、通常と同じ時間睡眠をとります。

・睡眠相前進症候群（すいみんそうぜんしんしょうこうぐん）

これは、高齢者がかかりやすい病気です。
入眠時間が前進し、朝早く目が覚めてしまいます。

基本的な睡眠パターンを調べて医師に見せれば、すでにわかっている情報を元に、症状を特定することができます。

