

# 不眠症

渡辺クリニック

院長 渡辺 直文先生

昔々その昔、我々の祖先は日の出と共に起き、日が沈むと眠るという生活をしていました。しかし部屋に灯を灯すようになり、さらにエジソンが電球を発明するに至り、一日の時間の使い方は、大きく様変わりしました。これに伴い睡眠障害が、おなじみの患いごとの一つになってきました。

最近の統計では日本人の十人に一人が「不眠」で悩んでいるといわれています。また、アメリカで行われた調査では、睡眠障害による作業ミスなどで被る社会的損害は、年間四十兆円に上ると試算されています。

不眠症は、入眠困難（寝付けない）、中途覚醒（夜中に何度も目が覚める）、早朝覚醒（朝早く目が覚めそれから眠れない）、熟眠障害（睡眠時間の割に熟眠感がない）の様に分類します。これらの不眠症はそれぞれまったく独立したものではなく、一人に同時に現れることもあります。

睡眠障害の原因は、ストレス・生活習慣・服薬中の薬・環境などいろいろな要因が関与している可能性があり、また他の病気の一症状であったりして、適切な診断が難しいこともあります。こうした意味では、かかりつけの先生に相談するのが第一でしょう。しかし病院に行くほどではないと感じている方は、まず快眠の工夫、つまり生活のリズムの改善（食事、起床・就寝時間・運動等）や、自分でできる眠りの誘導法（腹式呼吸、自立訓練法など）を試してみるとよいと思います（参考書は本屋さんに並んでいました）。

さてこれらの工夫を重ねても、心地よい眠りが得られない場合は、我慢はせいぜい一ヵ月にして、近所の先生に相談してください。最近の不眠症のお薬は安全性が高く、また効果も確実です。「一生やめられなくなったら。だんだん効かなくなったら。呆けるのでは」という薬への不安はほとんど誤解です。先に述べた快眠の工夫を実践し、睡眠薬については、先生の説明をよく聞き、必ず服薬指示を守って使えば、満足できる眠りにつくことができるようになるでしょう。