

不眠症の対策（2）

近年、睡眠障害が狭心症など心血管疾患のリスクに関連していることが明らかとなり不眠症の治療が重要になってきています。日本人の眠剤服用率は7.4%（14人に一人）の割合で、特に70歳以上の女性は4人に一人が服用しています（1997）。そこで、慢性不眠症の患者さんに共通した問題点を挙げてみます。

① ベッドにしがみつくと癖がある

「横になっているだけでも休まる」はウソです。むしろ、眠れずに悶々とする時間が長いほど不眠は悪化することを理解してください。

② 夕食後すぐにベッドに入る

夕食後、何もすることが無いと言って午後8時頃にベッドに入る高齢者を見受けます。食後眠くなる特殊な原因に低血糖があります。血糖を下げる膵臓から分泌されるインスリンのコントロールが悪く**過剰に分泌**されるためです。特に、白砂糖や白米、白いパンや麺類を多く摂る方に多いです。食後すぐ横になることは逆流性食道炎の原因になるので1～2時間は避けたいです。

③ 理想の睡眠時間8時間はウソだった

65歳以上の高齢になると睡眠時間も短くなり5～6時間ぐらいで十分です。何時間眠るにしても、最初の3時間ぐらいに大事な深い眠りをとってしまうもので、単に時間の長さではありません。

④ 眠れない時間に眠ろうとする癖がある

眠れない時間帯があることを知ってください。普段、寝付いている時間の約**3～4時間前**は生理的に最も寝付けない時間帯で「**入眠禁止ゾーン**」とも呼ばれています。日中が最も覚醒していると思われがちですが、夕方以降の覚醒度はむしろ高まっているのです。そして、この「入眠禁止ゾーン」を過ぎた後わずか**2時間位**の間に最も急速に眠くなります。例えば、朝6時に起床する高齢者の方は5時間半睡眠時間をとるとして、ベッドの中にいる30分を加えて6時間を逆算して、午前0時に寝ればよいこととなります。そして、普通寝付いている時間が午後11:30とすると午後7時半から8時半が入眠禁止ゾーンで、**10時半～11時**が急速に眠くなる時間帯ということです。

⑤ 長すぎる午睡は不眠の原因です

不眠症の方で昼寝を30分から数時間される方が居られます。昼寝を30分以上すれば徐波睡眠(深い眠り)までいくので、夜中の睡眠の質が落ちますし、日中の活動低下にもなります。昼寝は極力我慢するに尽きます。

⑥ 眠剤からの脱却としては・・・

不眠症が改善してきたら錠剤を半分にして服用する。さらに、半分から1/4錠に減じながら漸次中止にして行く方法があります。

(参考：三島和夫氏、国立精神・神経医療研究センター)

2013.4 藤田神経内科病院 理事長