

〜眠れないあなたに贈る〜

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、データや情報に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倍に増えたことになります。

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。

- **一次的の慢性不眠は、単独の症状の場合**
- **二次性の慢性不眠は、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。



睡眠のサイクル

質の良い睡眠を十分にとることは、人間の心身にとって、食事と同じくらい重要です。

近年研究が進み、睡眠時に脳がどのような活動をしているかについて、詳しいことが分かってきました。

「睡眠と覚醒」は、概ね1日（概日）を1サイクルとして、一定したリズムで繰り返されています。

これは、**体内時計**と言われるものです。

多くの身体機能が、この体内時計に従ってコントロールされていますが、睡眠と覚醒は、その中で最も顕著な概日リズムです。

私たち人間は、視覚に入る光によって、毎日概日サイクルをリセットします。

正常な概日リズムを維持して質の良い睡眠をとるためには、脳が光シグナルに正常に反応することが、大変重要なポイントとなります。

具体的にどのようなメカニズムになっているのか、ご説明しましょう。

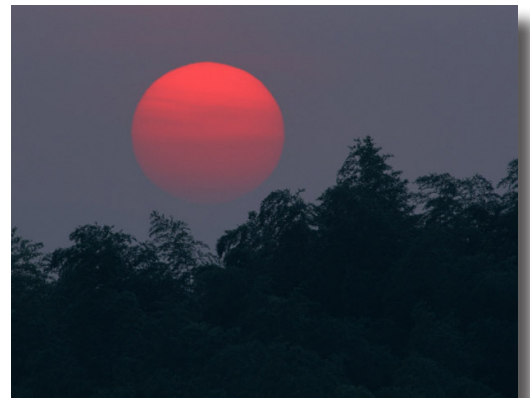
光シグナルは、視交叉上核（しこうさじょうかく）と呼ばれる、いわゆる体内時計の中枢に到達します。

これは、脳の中心にある視床下部内の非常に小さな神経細胞です。

これは、視交叉上部にあります。

視交叉は、目から入った光に関する情報を受け取り、ほかの器官にその情報を送ります。

毎日夕暮れ時が近づくと、視交叉上核を刺激して松果体（しょうかたい）にシグナルを送り、メラトニンというホルモンを生成します。



松果体という名前は、その形が松ぼっくりに似ていることからつけられました。

メラトニンとは、脳内で放出される重要なホルモンの1つです。

暗闇にいる時間が長いほど、メラトニンの分泌時間は長くなります。

明るい光の中に出ると、分泌量は少なくなります。

メラトニンが多く分泌された状態では、明暗に関わらず眠ることができるかどうかについては、まだ調査中です。

このように、人間の睡眠・覚醒サイクルは、昼間の活動と夜間の睡眠をもたらすよう作られています。

一般的に昼寝の時間と言われている正午にも、眠気はピークになります。

睡眠・覚醒サイクルは、ほぼ24時間です。

もし光が外から一切入らない所に、時間がわかるものがない状態で閉じ込められたら、人間の睡眠・覚醒サイクルは、一般に、24時間より少し長くなることが分かっています。

実験によれば、被験者は1日のうちの3分の1を寝て過ごすというのです。

つまり、たいていの人が、毎日約8時間の睡眠を必要とすることになります。

ちなみに0歳児は、1日に約16時間眠ります。

成人の場合は人によって睡眠時間は異なりますが、本人が十分と感じられる休息が必要です。

概日リズムは、さまざまな要因によって影響を受け、変化します。

例えば、脳内の神経細胞は、人によって速さが異なります。

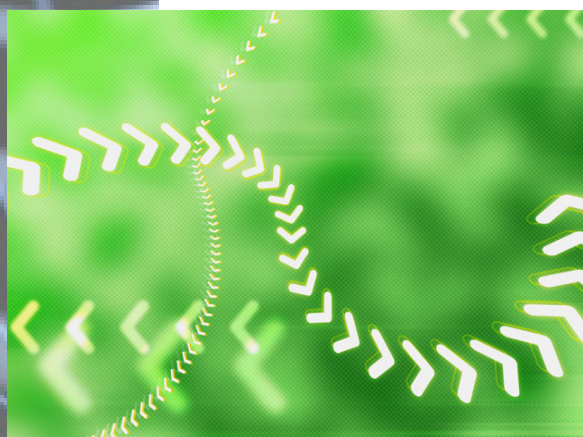
1秒の何分の1というごくわずかな違いですが、人間の睡眠のタイプ、タイミング、および継続時間などに様々な違いをもたらすのです。

また、女性の場合は、月経サイクルによって、睡眠・覚醒サイクルが変わります。

季節などの様々な外的要素から光と闇の関係が変化し、睡眠のパターンが不安定になることもあります。

概日リズムをコントロールする太陽の光の重要性は、全盲の人が経験するトラブルからも読み取ることができます。

全盲の人は睡眠障害など、概日リズム関連のトラブルに悩むケースが多いのです。



ところで睡眠には、2種類の異なった状態があります。

この2つの異なった状態を交互に繰り返して、脳の神経細胞が異なるレベルの活動を行います。

正常な夜間の睡眠では、こういったサイクルを5～6回繰り返します。

では、その2つの異なった状態とは、いったいどういったものなのでしょうか。

そのうちの1つ「**ノンレム睡眠**」は、深睡眠とも呼ばれています。入眠時には、まずノンレム睡眠状態になります。

このノンレム睡眠はさらに、3つのステージに分類されます。

- ・ **ステージ1：浅い眠り**
- ・ **ステージ2：いわゆる本当の睡眠**
- ・ **ステージ3～4：深い徐波睡眠（じょはすいみん）、またはデルタ波睡眠**

各ステージが終わると、目覚めにくくなります。

どのようにして脳がノンレム睡眠を作り出しているかについては、まだ解明されていません。

深い睡眠をとるには、特に成長ホルモンとストレスホルモンのバランスが重要とされています。

一方、もう1つの状態「**レム睡眠**」は、活動的な睡眠であり、この状態では、鮮やかな夢を見るものです。

レム睡眠時の脳の活動は、覚醒時と同程度ですが、身体の筋肉はほとんどマヒした状態になっています。

これはおそらく、人々が夢に見ている行動を現実に行わないようにするためではないでしょうか。

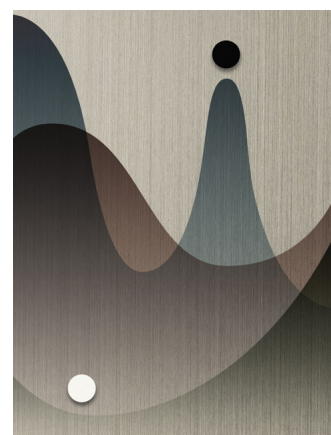
肺や心臓といった生命を維持するために必要不可欠な臓器を除き、レム睡眠中にマヒ状態になっていないのは、目の筋肉だけです。

レム睡眠は、記憶を整理、学習したり、日中に起こった感情を調整したりするために、重要であるとされています。

もし十分な睡眠をとることができなければ、脳は逆に、十分な休息とった時よりも多く仕事をこなさなければならないでしょう。

一般に、ノンレム睡眠とレム睡眠が現れるサイクルは、一定の時間で繰り返されます。

ノンレム睡眠を90分とった後、まぶたの裏では眼球運動が速まり、レム睡眠へと移行していきます。



ノンレム睡眠とレム睡眠のサイクルが繰り返される中で、ノンレム睡眠は徐々に浅くなり、レム睡眠は徐々に長くなります。

眠りについたらばかりの頃には数分間、そして睡眠終了時には、全体の夢の長さは約1時間になります。

ここまでご説明したことは、非常にシンプルで基本的なことだと思えます。

つまり、眠る方法を学ぶ必要はないと言えます。

人間が生まれながらにして、自然にその方法を身につけているものなのです。

しかし、睡眠障害に悩んでいる人もいます。

それは、いったいなぜでしょうか？



不眠症の原因

眠れない理由は人によって違うものの、専門家の共通した意見によれば、不眠症はストレス、不安、薬物、カフェインなどといった原因から来ているようです。

一過性の短期不眠には、理由がたくさん考えられますが、環境の変化やストレスが、最も一般的な理由です。

この状態は、適応性睡眠障害とも呼ばれています。

次のような状況や心の傷である「トラウマ」も原因となります。

- 急性疾患
- けが、または手術
- 愛する人を失うこと
- 失職

また、一時的な不眠は、次のような比較的小さな出来事からも起こります：

- 極端な天候
- 学校の試験
- 旅行
- 仕事のトラブル

このような場合、状況が改善されれば、再び正常な睡眠をとることができるようになります。

気にやんでいる出来事が終わるか、新しい環境に慣れることで眠れるようになります。

日中、身体があまり活動的に動かない場合や、数週間以上不眠が続く場合は、治療が必要です。

また、女性ホルモンの変化は、不眠に大きな影響を与えます。このような原因で起こる不眠症は、たいてい一時的なものです。

女性ホルモンの黄体ホルモンプロゲステロンには、睡眠作用があります。月経時にはこのホルモンレベルが下がり、不眠を起こすのです。

排卵期にはホルモンレベルが上昇するため、通常時よりよく眠れます。

また、妊娠中はプロゲステロンレベルが変化し、通常の正常な睡眠パターンが中断されます。

更年期初期の不快症状として、ホルモンが激しく変動することから、不眠症が挙げられます。この時期の不眠症は、様々な要素が原因となるものです。

のぼせ、発汗、不安感といった症状が出て突然目が覚めたり、夜ひんぱんに目が覚めたりする女性もいます。このような症状を改善するには、ホルモン補充療法が有効です。

ある研究によると、成人の約2割が、光、騒音、および寝苦しい室温などが原因で不眠になると報告されています。

日中の光が多すぎたり少なかったりといった原因で、睡眠障害になることも考えられます。



人間の体内時計は、日光や非常に明るい人工光によって覚醒状態を引き起こしていることは良く知られています。

研究では、睡眠中のかすかな人工光でも、睡眠を妨げることがわかっています。

身体の不自由なお年寄りがめったに外に出られず、睡眠障害を起こすケースも、日中に十分な光に当たらないことが原因と考えられます。

また、明るい日光にさらされると、メラトニンレベルが上がり、夜間の暗闇に反応して眠りを促進することもわかっています。

その他にも、不眠を引き起こす原因はさまざまあります。

カフェインは通常、眠りを阻害します。
ニコチンも、覚醒状態を引き起こします。
禁煙も、一過性不眠の原因となります。

禁煙をして睡眠が改善される場合は、楽に禁煙できると言われています。

配偶者の睡眠習慣も、不眠症の原因になることがあります。

1999年にアメリカで行われた調査によれば、女性の17%、男性の5%が配偶者の睡眠習慣によって眠れなくなったことがあると答えています。

いびきも、配偶者の不眠症の原因になります。

また、今年行われた最近の調査では、日本人の既婚女性のうちほとんどの人は、夫のいびきを重大なことと考えていないことがわかりました。

約8割の夫が毎日いびきをかき、妻の約7割が本人に注意をしてはいるものの、積極的に改善しようとはせず、ただ我慢している人が多いというのが現状のようです。

薬の副作用として、不眠症になることもあります。

これは、カフェインを含んでいる市販薬も該当します。

薬の服用で不眠が疑われる場合は、医師か薬剤師に相談する必要があります。



慢性不眠には、根の深い原因が潜んでいる場合もあります。

慢性不眠がなんらかの身体的精神的疾患の兆候であるか、それとも一次性障害であるのか、多くの場合はつきりしません。

たいていは、身体的症状と精神的症状が組み合わさって、不眠を引き起こします。

では、不眠症とはこういったメカニズムで起こるのでしょうか？
見てみましょう。

一過性不眠の発症により、概日リズムが正常ではなくなる



寝床に入ってもリラックスできず、
眠ろうと努力しても眠れなくなる



不眠パターンが現れる



これを繰り返すうちに、寝る時間が怖くなってくる



寝床に入ると、眠れないことをクヨクヨ考え、
心のコントロールができなくなる

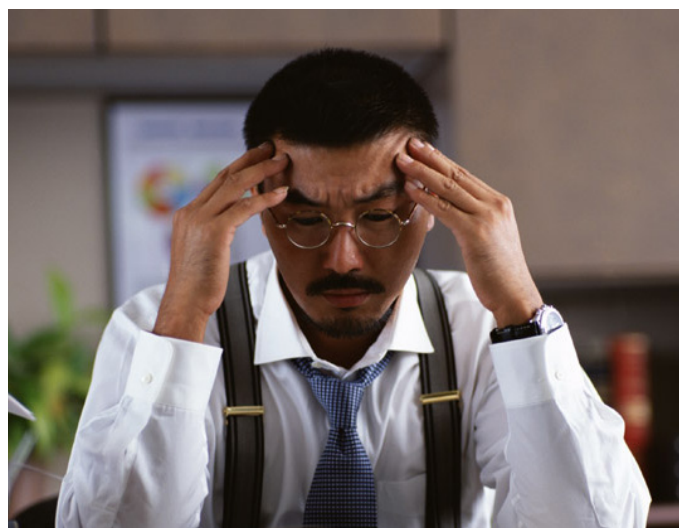


眠ろうとあれこれ努力しても、眠れない



こうして、不眠が慢性的に続くようになる

精神的なことに原因がある不眠症は、なかなか症状を改善することはできません。



ときには、眠れないという不安感から、子どもの頃にまだ寝たくないのに親が無理やり自分を寝かした方法を思い出すようになります。

けが、病気、あるいは障害による痛みや不快症状がある場合も、不眠を引き起こす原因となる場合があります。

例えば不眠を引き起こす内科疾患として、アレルギー、関節炎、がん、心臓疾患、胃食道逆流疾患、高血圧、ぜんそく、および多動性障害などが挙げられます。

病気あるいは痛みがある場合、症状を和らげるために薬を飲むことは良くあることです。

しかし残念ながら薬の多くは、不眠症を引き起こしたり、悪化させたりするのです。

ニコチン、抗うつ剤の一部や交感神経薬などがそれに該当しますので注意が必要です。

慢性不眠のほとんどが、精神的あるいは身体的原因から引き起こされていることがわかっています。

不眠症を起こすことが多い精神的原因には、不安、うつ、およびそううつ病が挙げられます。

しかし、不眠症が原因で、逆に精神障害が起こる場合もありますので注意が必要です。実際には、どのような状態が引き金になっているのかわからない場合が多いのです。

また、2つの症状が原因となっている場合もあります。

慢性不眠の半数は、不安感が原因です。

何かを気に病んで神経質になっていると、リラックスできず、なかなか眠りにつけません。

最近、日本でも患者数が増大している「うつ病」ですが、不眠は、うつ病にかかると必ずと言っていいほど現れる症状です。

日々のハードワークで緊張を強いられリラックスできないため、うつ病を発症し、夜ぐっすり眠れない状態となってしまいます。



ストレスを発散させようと、過度に飲酒をするのは逆効果です。



夜1～2杯程度の酒量なら、アルコール依存症にかかる危険性もなく、逆にストレスを減らして眠りに入りやすくなります。

しかし過度の飲酒は、睡眠に入りやすくなるものの、切れ切れの浅い睡眠になりやすいため、数時間後に目が覚めてしまいます。

また飲酒は、睡眠時無呼吸症候群や下肢静止不能症候群といった、別の睡眠障害を引き起こすリスクが高くなります。

禁酒に取り組み始めた時、あるいは身体からアルコールが抜ける回復期の数年間には、不眠症の症状に悩まされることが多いようです。

昼間と夜間の交代制の仕事をする事で、体内の概日リズムが崩れて不眠症になるというケースも多いです。

このような生活リズムの変化により、慢性不眠が引き起こされるのです。

夜間シフトの労働者のうち53%が、週に少なくとも1度は仕事の中に眠っています。つまり、体内時計が普通の労働時間帯に合っていることになります。

このような人は眠気が強いため、ほかの仕事をしている人よりも自動車事故を起こしやすくなります。また、通常健康トラブルも引き起こしやすくなります。

コンピューターで仕事をする時間が多いと、不眠症になりやすいという研究例も、日本では報告されています。

残業が長い人ほど睡眠障害になりやすく、通常より早く目が覚めやすいのです。

ストレスホルモン、特にコルチゾールのレベルが高い状態が続くと、老化や精神障害関連の不眠症になりやすいと言われています。

コルチゾールとはホルモンの一種で、過剰なストレスで分泌量が増えることが知られています。このコルチゾールレベルが高いと、レム睡眠の時間が少なくなり不眠になります。

その他の身体器官に異常をきたした場合も、不眠を引き起こすことがあります。

睡眠に影響を与えるホルモンバランスが崩れると、老化と関連して、高齢者の不眠症を引き起こすリスクが高まります。

高齢者は、夜に主要なストレスホルモン（コルチゾールおよび副腎皮質刺激ホルモン）レベルが高くなります。

なぜでしょうか？

加齢とともに、成長ホルモンの分泌量は次第に減ってきます。通常、成長ホルモンは夜間に分泌されますが、このホルモンは成長だけでなく、徐波睡眠にも深い関連があるのです。

一般に、高齢者は徐波睡眠（じょはすいみん）をとります。徐波睡眠とは、いわゆるノンレム睡眠のことです。

年をとると、松果体から分泌されるメラトニンレベルが低くなります。

高齢者は、家にこもることが多く、日光をあまり浴びないため、メラトニンレベルが低くなるのが、調査で分かっています。

このような研究結果にも関わらず、実は、精神的あるいは身体的トラブルのない高齢者は、不眠症のリスクが低いこともわかっています。

不眠症には、遺伝子が関連している可能性があるのです。

睡眠障害は、「遺伝病」らしいのです。

不眠症患者の約35%に、明らかな遺伝の傾向が認められました。

特に母親が不眠症である場合は、その子供が不眠症となる傾向が強いようです。

ただ、不眠症となる原因は他にも多くの要素があるため、遺伝的要因を特定しにくいというのが実際のところです。

これまで、眠れない理由をたくさんご紹介してきました。

では不眠症になりやすいのは、どのような人が多いのでしょうか？
次に説明していきましょう。

不眠症になりやすい人

今や不眠は国民病とも言われ、**日本人の5人に1人は、不眠に悩んでいます。**

そのうち、10%~20%は、重い不眠症にかかっています。

不眠症という言葉は、ごく一般的に良く知られた言葉であるにも関わらず、はっきりとした内容を理解している人はあまり多くはありません。

数日間、眠れない日々が続いた程度の状態では「不眠症」とは診断されません。

不眠症と診断される場合には、

1：1か月以上に渡って良く眠れない状態が続く

2：眠れない状態によって、日中の生活に支障をきたす

この2つの症状が認められて、はじめて不眠症という診断が下ります。

うつ病のような精神疾患や、頭痛や原因不明の慢性病といった身体愁訴も、不眠症のリスクを強める要因だと言われています。

うつ病患者のほとんどが、不眠症となります。

また、不眠症とうつ病には、共通の身体症状や慢性の痛みがあります。

実際には不眠症によって、うつ病患者でない人でも、持病が悪化するケースがあります。

また、夜や早朝に起こる頭痛が原因で、睡眠障害になる場合もあります。

こういった愁訴を抱えている患者のうち半数以上は、睡眠障害の治療を受けただけで、頭痛が改善したと報告されています。

男性が不眠症と無縁であるとは言いませんが、不眠症は男性よりも女性に多いようです。

年をとると共に、男性も女性も睡眠効率が悪くなります。

例えば、16歳の男性と50歳の男性では、睡眠の深さは50歳の男性の方が80%も低いという研究報告があります。

女性の場合は影響がないと明らかになっていますので、この研究は女性に対しては行っていません。

この研究の結果、加齢と共に、浅い睡眠であるノンレム睡眠が増え、レム睡眠の状態は変化しないことが分かりました。

44歳を過ぎると、レム睡眠と睡眠時間の合計が減り、覚醒している時間が増えます。

一方、若年層の女性の不眠は、小さな子どもを持つ母親としての生活環境や女性としての身体の変化の両方の要因があるとされています。

すでに説明したとおり、**女性ホルモンの変化によって睡眠が妨げられます。**

女性は、月経前症候群、月経、妊娠、更年期障害によって、ホルモンが変化します。

こういった状態は自然のものであり、ほとんどの場合、この原因で起こる不眠は一時的で、眠る環境を改善することで良くなったり、時とともに解決したりします。

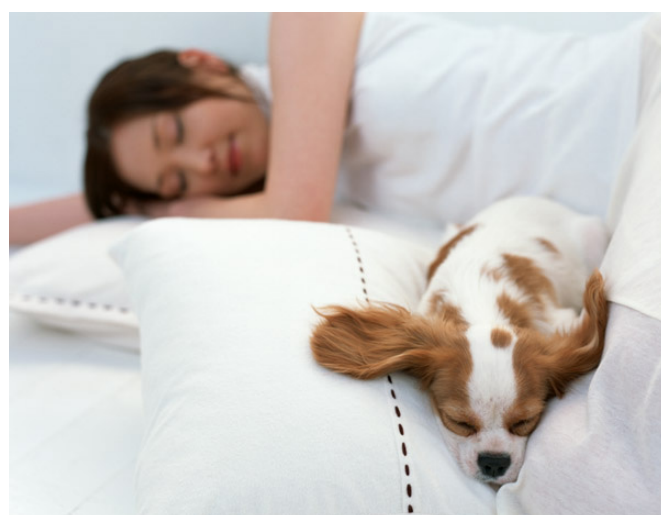
出産後は、ほとんどの女性が赤ちゃんの声に敏感になり、目が覚めやすくなります。

子どものいる女性は子どものいない女性に比べ、効率的な睡眠がとれません。

子どもが成長した後もこの声に対する緊張感が薄れず、小さな物音でもすぐに目が覚めてしまう女性も多いかもしれません。

閉経後の女性では、男性と同じように年齢的な身体の変化を受けやすくなります。

不眠症でない年配の女性は、同年代の不眠症でない男性よりもずっと長く深く眠る傾向にあります。



また、出張などでひんぱんに旅行する人も、不眠症にかかる確率が高いと言えます。

時差に悩まされたり、心的外傷後ストレス障害の患者であったり、脳に損傷を受けていたりする人は特にそうです。



ほとんどの人が、夜は7時間程度の睡眠をとります。
8時間しっかり休息をとるべきだと医師も勧めています。
夜ぐっすり眠ると、昼間の注意力が上がるからです。

睡眠をとらないと、大きなリスクが生じます。そのリスクについて、次に説明していきます。

不眠症の危険性

名古屋大学で行われた約10万人を対象とした10年間に渡る追跡調査で、7時間睡眠をとっていた人では死亡率が低いことがわかっています。

8時間かそれ以上、あるいは6時間かそれ以下の場合では、どちらも死亡率が高くなっています。

不眠症の人が死亡率を上げているわけではありませんが、このような結果が出ています。

一方で、睡眠薬を服用している人は、生存率が低くなっています。

致死性家族性不眠症（ちしせいかぞくせいふみんしょう）と呼ばれる遺伝性のまれな場合を除き、**不眠症は死に至る病気ではありません。**

イタリアの家系で発見されたこの珍しい退行性脳疾患は、日本ではほとんど見られないもので、後期成人期に発症します。

この病気は進行性で、発症してから約1年以内には昏睡状態に陥り、最終的には死に至る難治性の不眠症です。

こういった死に至る不眠症は非常にまれな例ですが、アメリカでは、不眠症が原因で20万件もの自動車事故が起こっており、この事故で1500人もの死者が出ています。

居眠り運転は、飲酒運転と同じくらい危険であるという報告があります。

自動車衝突事故のうち、疲労が原因と推定されるのは1%~56%ということが、研究によってわかっています。



また、2011年に日本の保険会社が行った調査では、全体の3割以上が「運転中に寝たことがある」あるいは「ボーッとした状態で運転したことがある」と答えています。

そして、警視庁が発表した2010年の交通事故の発生状況では、およそ4分の1が居眠りなどによる注意散漫な状態による運転が原因とされています。

しかし実際は運転中だけでなく、常に眠気を感じていたのです。

重い不眠症にかかっている人は、心臓疾患のような慢性的な病気にかかっている人と同程度の生活の苦痛を強いられていることがわかっています。

この研究では、最近注目されることが多くなった「うつ」や不安を経験しているかどうかは考慮されていません。

不眠症患者は、しっかり睡眠をとっている人に比べると、昼間の眠気に加えて、注意力や記憶力の欠如を訴えています。

また、イライラしたり、仕事でミスをしたり、よく寝ている家族との関係がうまくいかなくなったりします。

仕事の効率や思考能力といった、覚醒時の行動にも影響を与えるのです。

睡眠障害は、日常生活に次のような支障をきたします。

・ **集中力の減退**

深い睡眠をとらないと、脳の情報処理能力が損なわれることがわかっています。

・ **行動障害**

1週間で、毎晩2～3時間の睡眠しかとらなかった場合、活動能力や気分の高揚が大きく損なわれます。

オーストラリアの研究によると17時間睡眠を奪われた場合、アメリカでは酩酊状態と定義される0.1%の血中アルコール濃度がある人と同程度に、行動能力が損なわれることが報告されています。

・ **習得力の変化**

不眠症になると、知識の習得がうまくいかなくなります。

研究によれば、睡眠不足の人としっかり睡眠をとった人で、実験テストの得点に大きな差は見られないものの、不眠によって記憶力に障害が出ることが報告されています。

ストレスとうつ状態が不眠症の大きな原因であることは、すでにお話しました。

睡眠不足によって脳内のホルモン活動が活発化し、感情の起伏が激しくなるなどのトラブルが起こる可能性が高くなります。

覚醒睡眠パターンの変化は、人間の感情に大きく影響を与えます。不眠が続くと、ある種の精神障害を発症する確率が高まります。

実際のところ、不眠症を早期の段階で認識して治療を受けた場合、精神疾患にかかるリスクが低くなることもわかっています。

不眠は、うつ病の主な原因となります。

以下のような症状が現れたら、注意が必要です：

- 夜中か早朝に目が覚め、その後、眠れなくなる
- 物事に対する興味、やる気、および食欲の減退
- 攻撃的行動および反社会的行動をとるようになる
- 身体に異常がないにも関わらず、痛みがある

一方、酒や薬物乱用も不眠症の原因になりますが、現れる症状はこれらとは逆になるでしょう。

日本人は不眠のために医療機関に相談する人は非常に少ない代わりに、約3割の人がお酒で不眠を解消すると答えています。

しかし、**多量に飲酒することで、逆に睡眠の質は悪くなります。**

また、不眠症と、心臓疾患を引き起こすリスクの関連について注目されていますが、重大な関連性があるという確証は、ほとんどありません。

研究によれば、心臓発作などの冠動脈疾患を起こす可能性がある人は、すでに心臓と神経系になんらかの問題を抱えている慢性不眠の人だと言うのです。

もしそうだとしても、心臓疾患を引き起こす他の要因と比べても、特に目立ったものではありません。

一方で、冠動脈疾患にかかっていない高齢者が睡眠障害を起こしている場合、心臓発作を起こす確率は高まります。このような場合、睡眠障害があればうつ病が疑われます。

うつ病は、高齢者の心臓発作の大きな要因となります。

不眠症が人間のからだに害をもたらすことは、間違いありません。
何よりも、十分な睡眠がとれないと、疲労を感じます。

長年に渡る睡眠障害の場合は、深刻な健康問題につながることもあります。

さて次に、不眠症と診断する判断材料として、どういう症状が挙げられるか、ご紹介しましょう。

しかし最終的な判断は、専門医に委ねる必要があります。

不眠症の診断

健やかな眠りを取り戻すためには、不眠症であるかどうかの診断とその原因の解明が最も重要です。

しかし実際には、不眠症患者に対する効果的な診断法は見つかっていないのが現状です。

この病気の持つ自覚症状が、診断を難しくしているのです。

研究によれば、自分が不眠症であると訴える人とそうでない人の間の睡眠行動に、大きな違いは見られないということです。

自分が不眠症だと感じている人は、ずっと起きていると思っているようですが、実は睡眠中にひんぱんに目覚めているだけなのです。

しかし、自分が不眠症で、昼間起きている間に、疲労感や集中力と記憶力が損なわれていると実感している人には、積極的な治療が必要だと言う専門家もいます。

不眠症あるいはその他の睡眠障害であるかどうかを判断できる質問がいくつかありますので、ご紹介しましょう。

例えば、医師は次のような質問をします：

- どういう風に眠れないのか、詳しく説明してください。
- 眠れないと感じるようになってから、どれくらい経ちますか？
- 眠りにつくまでに、どのくらい時間がかかりますか？
- 週に何度くらい、眠れないと感じますか？
- 睡眠によって、どのくらい疲れがとれたと感じますか？
- 眠りにつくことと、早起きするのとでは、どちらが苦痛だと感じますか？
- 寝室はどういう状態ですか？ 十分に静かで、暗い状態ですか？
- 眠れないことによって、昼間の行動に影響が出ますか？
- どのような薬を服用していますか？
ハーブ、酒、および市販薬または処方薬といった、
不眠症の自己投薬を含む
- コーヒーやタバコなどの刺激物を摂ったり、最近になってやめたりしましたか？
- 1日の飲酒量はどのくらいですか？
- ストレスあるいは悩み事がありますか？
- 最近、生活に大きな変化がありましたか？
- 睡眠中にいびきをかいたり、喘いだりしますか？
睡眠時無呼吸症候群の症状の可能性
- 脚に、痛み、けいれん、何かがはうような感触などを感じますか？
- 誰かと一緒に寝ている場合、相手の動きが気になりますか？
- 交代勤務をしていますか？

睡眠習慣の経過を記録するために、睡眠日記をつけるよう勧められることもあります。

2週間にわたって、毎日、睡眠に関するあらゆる情報を記録します。毎日、次のような内容について記録しましょう。また、一緒に寝ている人にも、睡眠行動を観察してもらいましょう。

睡眠日記には、以下のようなことを記すと良いでしょう：

- 就寝時間および起床時間
- 睡眠時間
- 睡眠の質
- 夜目が覚めた回数と、その時なにをしたか。

例：目を閉じてベッドや布団に入っていた
あるいは、起き上がって牛乳をコップ1杯飲み、
瞑想した など

- 摂取したアルコールとカフェインの量と回数
- 食事と飲み物の種類と回数
- どういった気分だったか。

例：幸せ、哀しい、ストレス、不安 など

- 薬の摂取量と回数



信じがたいことかもしれませんが、眠気を測る方法があります。

「**エプワース眠気尺度**」と呼ばれるもので、自分でできる方法で、簡単な質問表を使って8項目にわたって眠気の度合いを判断します。

質問は以下のような内容です：

エプワース眠気尺度	
状況	居眠りする確率を0～3までのスコアで表します 0 = 眠くなることはない 1 = 眠くなることはめったにない 2 = 眠くなることがある 3 = いつも眠くなる
座って読書をしている時	
テレビを見ている時	
公共の場で、じっと座っている時（例：劇場、あるいは会議）	
人の運転する車に、続けて1時間乗っている時	
午後、横になって休んでいる時	
座って人と話している時	
昼食後、静かに座っている時（飲酒していない状態とする）	
運転中に、渋滞等で数分間、止まっている時	
得点結果	
1～6点	十分な睡眠がとれている
4～8点	眠気はあるが、平均的
9点以上	深刻な状態。医師の診断を受けましょう

反復睡眠潜時検査（MSLT）という検査も、眠気を診断するのに有効な方法です。

日中静かな部屋に横になってから眠りに入るまでの時間を、機械を使って測定します。

患者は、2時間ごとに4～5回の昼寝をとります。健康な睡眠習慣を持つ人は、10～20分以内に眠りに入ります。

この検査によって、不眠症患者の不眠による眠気の変化がわかります。

しかし、この検査にも限界があります。

患者の精神状態に影響を及ぼす内容を考慮して、睡眠能力を調べているわけではないからです。

この検査は、不眠症以外の睡眠障害ではないとわかった後に、不眠症という診断が正しいかどうか医師が判断しかねる場合に、主に使われます。

一般の医師に看てもらっても自分の不眠症についてよくわからない場合は、睡眠障害外来などの専門医に診断治療をしてもらうと良いでしょう。



睡眠障害外来

すでにご説明しましたが、不眠症の具体的な診断や、克服法を提供してくれる睡眠障害の専門病院・クリニックは、全国にたくさんあります。

睡眠障害専門の外来で、自分の睡眠の状態について調べてもらいましょう。不眠外来、睡眠外来などと呼ばれることもあります。

心配なことは、一切ありません。

睡眠障害外来では、あなたの睡眠障害について、具体的な理由や解決法を教えてくれることでしょう。

以下のような自覚症状があるなら、ぜひ、早めに睡眠障害外来に行きましょう：

- ・ 悩み事などによる不眠症
- ・ 薬物乱用による睡眠障害
- ・ いびき、あるいは突然喘ぎながら目が覚める
睡眠時無呼吸症候群の可能性がります
- ・ 重度の下肢静止不能症候群
- ・ 昼間、眠気が続く
- ・ 日中突然眠くなる
発作性睡眠の可能性がります

このような外来では、どのようなことを行ってくれるのでしょうか？

不眠の状態を把握するための聞き取りや、睡眠ステージと覚醒ステージにおける身体状況を記録する睡眠ポリグラフテストの実施などです。

これによって、睡眠の状態や睡眠に関連する悩みを分析するために必要なデータを得ることができます。

睡眠ステージの特定、体位、血中酸素濃度、呼吸器の様子、筋肉の緊張、心拍数、いびきの回数、一般的な睡眠行動についてわかります。

通常、この検査は夜間に行われます。事前に予約をする必要があります。

病院やクリニックから検査の前に、これまでの病歴と睡眠歴に関する質問表が送られてくるはずですが、もしくは担当の医師に会って、伝えておきましょう。

いびきや呼吸停止、睡眠中の脚のばたつきなどについては自分ではわかりませんから、一緒に寝ている人に協力してもらいましょう。

どのような検査を受けるのか、詳しい内容や特別な指示についても、注意事項が示されるはずですが。

夜間に検査と治療の両方が行われるケースもあります。

これは、まず睡眠障害を診断する検査を行い、残りの時間に治療を行うというものです。

睡眠時無呼吸症候群の検査では、このように1晩で両方を行うケースがあります。

ではもう少し具体的に、実際にどういった検査が行われるのか、詳しく説明していきましょう。

以下は検査に持参する物の一例です：

- **寝間着**

ナイトガウン、パジャマ、または快適なナイトウェアなど前ボタンが望ましい

- **お気に入りの枕あるいは毛布**

シーツ、毛布、枕はありますが、自分のものを使ったほうがよく眠れるでしょう

- **歯ブラシ、歯磨き粉、ヘアブラシ、くしなどの日用品**

- **翌日の着替え**

- **必要に応じて、普段飲んでいる薬**

- **本、あるいは雑誌など**

その他注意事項として、以下の内容に気をつけてください：

・検査に行く前に、髪を洗って乾かしておきましょう。

・ジェル、ヘアスプレー、あるいは髪がべたつくようなヘアケア製品は使わないでください。

頭皮に電極が付けにくくなるからです。

・マニキュアやつけ爪は、少なくとも2本の爪にはつけないでください。

血中酸素濃度を監視する酸素濃度計を指につけ、爪から情報を読み取る必要があるためです。そのため、爪に異物をつけていると、正確な情報が読み取れません。

・お化粧品はしないでください。

顔にも電極をつけます。つきやすいように、清潔にしておいてください。

・検査前夜は、いつもと同じように睡眠を取るようによわれます。

医師から特別な指示を受けない限り、そうしてください。

・検査の当日は、いつも飲んでいる薬の服用は続け、カフェインの摂取は控えてください。

では、いよいよ検査の当日です。睡眠障害外来に着いたら、前夜の睡眠について詳しく質問されます。

多くの睡眠障害外来で、睡眠研究や睡眠時無呼吸症候群などの具体的な障害に関する情報を集めたビデオなどを提供しています。

検査を受ける人の多くが、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

このビデオは、睡眠検査を受ける前に不安な気持ちにならないよう配慮して制作されています。

まず、寝巻きに着替えるように言われます。

着替えたら、睡眠ポリグラフィ検査の技術者が、夜間の脳波や筋肉の動きを記録するための電極をあなたの身体に取り付けます。

特定の場所に電極をつけ、水溶性の糊とテープでとめて作動させます。この電極の働きで脳波、筋肉の動き、急速眼球運動（REM）、吸気量、および定期的な脚の収縮を記録します。

首にマイクをつけて、いびきの音も記録します。

また、胸と下腹部にベルトのようなひもをつけ、呼吸中の筋肉の動きを監視します。

このような機器をつけても、たいていの方は眠りを妨げられることはありません。

ベッドに横になったら、技術者はモニタリングルームに入りインターホンを通じて、機器が正しく作動しているか確認するため、身体を指示通り動かすよう促します。

技術者は、夜間テレビモニターで患者を監視し、睡眠中の身体の動きを記録します。

この確認作業で不具合がなければ、消灯し眠りに入ります。

患者の多くが慢性疲労をかかえているため、難なく眠りにつきま
す。

眠っている間に、脳波の記録から、覚醒時、あるいはステージ1、2、
3、4、またはレム睡眠という判断を行います。

こうした記録を取りながら眠り、翌朝起きたら、電極を取り外し
ます。

電極は水溶性の糊とテープでとめてあるので、外す際に痛みはあ
りません。

最後に、睡眠専門医から前夜の睡眠に関する質問を受けた後、帰
宅します。

この検査を受けて不眠症の診断を受ければ、どうすれば克服でき
るのかわかります。

医師や睡眠専門医の助けを借りて、不眠に打ち勝ちましょう。

治療法について、積極的に医師に相談しましょう。

自分でもできることはあります。情報に目を光らせましょう。

不眠症を克服するために、薬による治療も一般的に行われていま
す。

次に薬を使った治療法について、説明していきましょう。

不眠症に効果的な薬

厚生労働省の調査では、2005～2009年の4年間で、不眠を解消するための睡眠薬の処方量が、患者1人あたりに対して約3割増えたことが分かっています。

また約3割の患者が、4年後も服用を続けていて、約7割が処方量が減っていないという結果が出ています。

不眠症にかかると、薬に頼ってしまう人が非常に多いのは事実です。

しかし実際には、行動療法や心理療法だけが、現実的に不眠症を癒せるのだと声を大にして言いたいです。

長きに渡り睡眠薬の服用を続けると、薬への依存度が強まるだけです。

不眠症の人は、なぜそんなに睡眠薬を飲むのでしょうか？

眠れないと感じる人の多くが、手っ取り早く効果を上げたいからです。

しかしこういった安易な方法ではなく、患者自身が努力を強いられるタイプの治療法の方が、本当は効果的なのです。

薬の服用は、手っ取り早く簡単に効果が現れるため、非常に魅力的に見えます。

ですが残念ながら、現実には薬の服用は問題の解決にはなりません。

長期間服用することで、かえって不眠症を悪化させる結果になります。

旅行中とか、単に少し休みたいという理由で一時的に薬を服用して眠りを得たいという時は、薬の選び方に注意し、本当に必要な量と回数だけ使ってください。

安易に薬の服用を始めるのではなく、睡眠習慣や環境を改善し、よく眠れるように試してみましょう。

このような改善によって、不眠症が改善する可能性は大いにあります。

ではここで、一般的に不眠の人が服用する薬についてご説明しましょう。

ここでご紹介している市販薬は、すべてアメリカで販売が認可されているもので、必ずしも日本国内での販売が許可されているわけではありません。個人輸入などで購入が可能なものもありますが、副作用などについて十分に調べた上で、自分の責任で購入・服用するよう、注意してください。

睡眠改善用の薬は、一般的に「睡眠薬」と呼ばれるものです。

ベンゾジアゼピンがよく処方されますが、より耐性が高く依存度の低いものもあります。

これらの薬は一般に、短期の一時不眠に悩む人が投薬を伴わない治療で効果が上がらない場合に、精神的な悩みなどから来る不眠症の悪循環を避ける目的で服用します。

この薬は、脳内にある神経細胞の興奮を阻害する化学物質を補強し、不安感を軽減するように開発されたものです。

薬には、当然のことながらどんな薬でも副作用があります。

ベンゾジアゼピンを服用する際は、特に副作用に注意してください。

一般的な副作用は次のとおりです：

- **不眠症の人に多く見られる、うつ症状を悪化させます。**
- **呼吸器疾患の既往症がある場合、または過剰に服用した場合は、呼吸障害を引き起こすことがあります。**

- **長時間効果のある薬の場合、昼間に眠気が残ります。**

このため、自動車事故のリスクが非常に高まります。

服用を始めて特に最初の1週間は、高齢者の転倒にも注意が必要です。作用する時間が短いベンゾジアゼピンは、昼間の眠気については、それほど高いリスクはありません。

・ハルシオンなど、効果が短いベンゾジアゼピンを服用した場合には、記憶の欠損（健忘症）、夢遊病、気分障害を起こす例が報告されています。

こういった副作用はまれで、飲酒によって増幅されるおそれがあります。

・妊娠中や授乳中の女性は、胎盤や母乳中に薬物が吸収されるため、服用しないでください。

妊娠初期にベンゾジアゼピンを服用したために、新生児に口蓋裂が見られたという報告があります。

・まれなケースですが、過剰投与によって死に至る場合もあります。

一般的に高齢者は副作用が出やすいので、適量の半分にあたる量を服用したほうが良いでしょう。

また、効果が持続する薬は、高齢者は服用しないでください。

**ベンゾジアゼピンを酒と同時に
摂取するのは危険です。**

また、潰瘍治療薬シメチジンのような薬には、ベンゾジアゼピンの代謝を弱める作用がありますので注意が必要です。



睡眠薬は、非常に中毒性が高い薬物です。

服用をやめようとする、禁断症状が出る可能性があります。禁断症状は、通常、長期間服用した場合に起こります。

つまり、薬物に対する依存症となってしまうわけです。

以下のような禁断症状が、薬の服用をやめてから1週間から3週間程度続きます。

- **胃腸障害**
- **発汗**
- **鼓動の乱れ**

ひどい場合は、薬の服用をやめてから1週間またはそれ以上のうちに、幻覚症状を起こしたり、発作を起こしたりすることがあります。

服用をやめたあとに、反跳不眠もよく起こります。

この場合、1～2晩眠れなくなったり、昼間に眠気を感じたり、不安を覚えたりします。

以前のような重い不眠症に逆戻りしてしまう人もいます。

効果が持続する薬を使っている人よりも、効果の短い薬を使っている人のほうが、再び不眠症に戻る確率が高いようです。

睡眠薬服用には、次の点に注意してください：

- まず、処方箋なしで買える市販薬から試してみましょう。
- 処方箋が必要な睡眠薬の場合、少量から始めましょう。
- 処方薬と非処方薬を、週に2～4日以上、あるいは連続して服用しないでください。
- 薬をやめて、健全な睡眠衛生を続けても不眠が続くようなら、繰り返し服用します。
しかし、4週間続けての服用はやめましょう。
- 薬をやめるときは徐々に量を減らしましょう。
薬をやめた際の禁断症状の可能性について知っておきましょう。
- 飲酒は睡眠薬の副作用を強めますから、避けましょう。

慢性不眠にうつや不安を伴う場合は、まずこういった治療から始めると良いでしょう。

うつ病と不眠症の両方に効く新しい抗うつ剤もあります。

市販薬も処方薬も、一般的に使用されています。

抗ヒスタミン剤の服用で眠気が起こります。一過性不眠に効果のある市販薬もたくさんあります。

市販薬のほとんどは抗ヒスタミン剤で、通常、ジフェンヒドラミンを使います。

ジフェンヒドラミンだけを含む薬（ナイトール、ソミネックス）、あるいは、鎮痛剤（アナシン、エキセドリンPM、タイレノールPM）とジフェンヒドラミンを混ぜたものもあります。

ドキシラミンも、睡眠薬として用いられる抗ヒスタミン剤です。

しかし残念ながら、こういった薬のほとんどが、翌日まで眠気を残してしまいます。

ゆったりした眠りを得られるというわけでもありません。

また、昼間の眠気、めまい、酔ったような動き、かすみ目、口やのどの乾きといった副作用があります。

一般に、口峡炎、不整脈、緑内障、尿関係の疾患がある場合、あるいは、吐き気や乗り物酔い止めの薬を飲んでいる場合は、このような薬の服用は避けてください。

また、慢性肺疾患の患者は、ドキシラミンを含む薬の服用はやめてください。

市販の睡眠薬を買うのは、あまりお勧めできることではありません。

なぜなら市販薬は、長期使用目的で作られていないからです。

入眠を助けるという、抗ヒスタミン剤の副作用である鎮静作用を利用しているだけなのです。

市販薬を服用する場合、運転など、注意力を必要とする作業はしないでください。

抗ヒスタミン剤の鎮痛効果によって、転倒の危険性も高まります。

市販の睡眠薬で得られる睡眠は、正常な眠りではありません。市販の睡眠薬を服用している人の中には、深い睡眠時間が全体の5%という人もいます。それと比較して、健康な眠りの人の場合は、10%~25%程度です。

市販薬を服用するのは、一時的な不眠の時だけに止めておきましょう。

睡眠薬を服用する時は、睡眠習慣の見直しも合わせて行うべきです。

また、服用時の身体の反応や変化についても、注意が必要です。

物忘れ、便秘、尿が出にくい、めまいなどといった副作用を自覚したら、すぐに服用を中止してください。

ベンゾジアゼピンを含まない薬も市販されています。

こういった薬の効果は短いのですが、ベンゾジアゼピンほど副作用もなく眠りに入れます。

これには、ゾルピデム（アンビエン）、ザレプロン（ソナタ）、およびゾピクロン（イモバン、海外名称はアモバン）があります。

商品によって次のような違いがあります：

・**ザレプロン（ソナタ）は、最も効果の短い睡眠薬です。**

真夜中の服用で、4時間後に目覚めたい場合には良いでしょう。朝まで効果が残るということはありません。ほかの睡眠薬よりも副作用が少なく比較的安全で、誰でも使えます。

・**ゾルピデム（アンビエン）はソナタより効果が長く続きますから、就寝時に服用する人に適しています。**

2002年の研究で、必要に応じて週に5錠までの服用が適切であることがわかっています。3週間後、ゾルピデムを服用している患者の3分の2が、25%以上服用量を減らしても、睡眠は改善されたままでした。

こういった薬は、時差ぼけ防止に特に効果があります。

また、うつ病や心的外傷後ストレス障害（PTSD）といった心の病を併せ持つ人にも有効です。

高齢者にも安全で効果があるようです。

慢性肺疾患の患者も服用は可能ですが、まだ詳しい研究結果が出ていません。

しかし、高価な薬です。

もちろん、こういった薬でも、多少副作用はあります。

朝の沈静状態や記憶の欠損といった副作用は、ベンゾジアゼピンほど強くありませんが、多少はあります。

アンビエンの副作用は、効果の短いトリアゾラム（ハルシオン）に似ています。

ソナタの副作用もそれほど深刻ではないようです。

一般に、両方とも次のような軽い副作用があります：

- 吐き気
- めまい
- 悪夢
- 朝の興奮状態、あるいは反抗心
- 健忘（多量に服用した場合）
- 頭痛
- まれに、過剰な服用によって死亡するケースも報告されています。

どの睡眠薬も、飲酒によって危険性が増します。

ソナタは、薬に対する依存や、一度やめてから禁断症状が出て服用を再開後に以前よりも量が増える、および長期間使用を続けると効かなくなるなどの様々なリスクが、ベンゾチアゼピンより低いといえます。

この睡眠薬を1年間毎晩飲んだ人でも、依存症状や禁断症状が見られなかったという研究結果が出ています。

しかし、長期服用の安全性については、さらに入念に研究する必要があります。

睡眠薬は、つい多量に摂取してしまいがちな薬物です。

どのような睡眠薬でも、数日以上継続して服用しないでください。

また、用量を必ずきちんと守りましょう。

抗うつ用の新薬と心理療法を組み合わせることで、うつと不眠症両方の症状を持つ患者に効果があることも証明されています。



抱水クロラールも比較的信頼できる薬で、1832年から使用されています。

ほかの睡眠薬が使えない場合に、短期間この薬を処方する医師が多いようです。

しかし副作用が大きく、不眠症治療には効果があまりないと考える専門家もいます。

また、高齢者には、効果がありません。

抱水クロラールは中毒性が高く、過剰な服用により死に至ることがあります。

発がん性もあり、遺伝物質に悪影響を与えることもあります。

皮膚、粘膜、細胞膜、および胃の炎症といった副作用も出る可能性があります。

胃腸、心臓、肝臓、あるいは腎臓に障害がある人は、この薬を服用しないでください。

こういった薬のほとんどは、処方箋がないと購入できません。

医師と相談の上、自分の症状の回復に効果があることを確認してから服用します。

薬をやめて禁断症状が出た場合も、医師に相談しましょう。

不眠症治療薬の服用に関して最も重要なことは、薬を飲んでも、根本的な原因は解決しないということです。

不眠症治療薬は「治療」というより、むしろ「支え」です。

いつまでも薬に頼ってはいけません。

睡眠障害を一時的に治すためのものであり、長期に渡って服用するものではないと考えてください。

市販薬や処方薬の使用に関して、次の点について注意が必要です：

- 薬の耐性、および、あるいは依存
- 薬の効果の減少
- 副作用
- ほかの薬や体内の化学物質との相互作用
- 禁断症状
- 反跳不眠

薬を用いなくても、自然な方法で睡眠を手助けすることはできます。

次は、薬物ではない睡眠導入方法について見てみましょう。

不眠症の自然療法

人工的に作った薬でなくても自然のものを使用して、不眠症の治療をすることができます。

例えば、カノコソウ根、カワカワ、カモミール、レモンバーム、セントジョーンズワート、およびトケイソウが、長年、不眠症治療に使われています。

しかし、これらの効果や安全性については証明されていません。

ハーブ療法に関する研究は解釈が難しいのです。

処方箋薬のような調整薬の研究基準に矛盾するからです。

科学的にまだ解明されていないにも関わらず、不眠症患者の多くが、ハーブ療法を選択しています。

例えば、カモミールやレモンバームは、多くの人に対して安全であると言えます。

しかし「天然の」および「自然の」というラベルを見て、すぐに安全だと考えるのは良くありません。

必ずしも、自然なものが安全とは言えないからです。

ハーブ療法は、医薬品としての規制を一切受けていません。

これらには東洋医学などで、長い間、使用されている伝統的な薬も含まれています。

その中の「**メラトニン**」についてご紹介しましょう。

メラトニンは、アメリカではまだ使用する環境が整備されていませんが、不眠症の自然療法として、かなり詳しく研究されています。しかしながら、その効果についてはまだよくわかっていません。

メラトニンの効果で寝付きが良くなると感じる人が多いとはいえ、総睡眠時間や昼間の眠気や疲労感についてはなんの効果も見られないという研究もあります。

次のような特定の人にしか効果が現れないという結果も報告されています：

・高齢者

メラトニンレベルが低い人や処方薬を飲んでいる人など、特定の高齢者にのみ効果があるようです。

はっきりとは解明されてはいませんが、効用は大変すばらしいものです。

・全盲の人

2000年の研究では、視力障害者のうち、全盲の人が、概日サイクルを保って決まった時間に寝るためには、メラトニンが有効であることが報告されています。

しかし、量や投薬の方法についてはさらに研究が必要です。最初は10mg程度の投与量から初めて、徐々に減らしていくのが良いでしょう。

・時差ぼけ

メラトニンは、旅行者の時差ぼけ防止に効果があると言われています。時差ぼけに適した処方量と摂取するタイミングについてはまだわかっていません。

・睡眠薬の禁断症状が出る時期

メラトニンは、睡眠薬に依存していた人が薬をやめるときに禁断症状を体験せずに質の良い眠りを維持できるという効果があります。

・睡眠相後退症候群にかかっている人

夜遅く、あるいは早朝、通常通りの睡眠がとれる人を対象に効果を発揮します。

ただし、メラトニンの処方量や使用法についての一貫した基準がまだ確立されていないことが問題となっています。

不眠症の人には、0.3mg を処方するのが最も効果的であるという研究もあります。

実際には、3mg ~ 5mg 程度の多い処方量では、覚醒状態になってしまう人もいます。

しかし、さきほどご説明しましたように、全盲の人の治療初期には、高めの処方量が効果的とされるようです。



メラトニンの摂取用量が多いと、次のような副作用が出る可能性があります：

- 気分の落ち込み
- 眠気
- ひどい頭痛
- 悪夢
- 神経性疾患を持つ子どもの発症率を高める可能性

また、ほかの薬物といっしょに服用した場合の反応についてはあまり研究が進んでいません。

アメリカでは、メラトニンは現在のところ、健康補助食品に分類されていて、サプリメントとして誰でも簡単に買うことができます。先進国でメラトニンが薬として管理されていないのはアメリカだけです。

日本では、薬事法で管理されているため、処方箋がないと買うことはできません。

メラトニンは大きな効果を持つ強力なホルモンですが、人体に対する影響については、まだ未知の部分が多いのです。

自然療法は解明されていない内容が多く、商品として販売されているものも、品質基準などは設けられていません。

その点は十分、注意が必要でしょう。

また人工的な薬物のように、体内の化学物質に影響を与える物質によって、有害な副作用が出る可能性もあります。

ハーブ治療の有効性については研究によってわかっているものの、その研究で使われている成分は多くの場合、市販されている商品ではありません。

ハーブ製品による副作用で、死に至った例も多数報告されています。

一方、自然のものを利用した処方薬もあります。

不眠症の人に処方される薬には、次のようなものがあり、注意が特に重要です：

・漢方薬

中国からアメリカに輸入されている漢方薬の約30%には、フェナセチンやステロイドといった強力な調合薬が含まれています。

例えば、1998年にアメリカで販売されていた「スリーピングブツダ」という漢方薬が記憶に新しい例です。主成分に、ベンゾチアゼピンが含まれていたのです。そのため、妊娠中に摂取すると、奇形児が生まれるリスクが高まりました。

この商品は日本では認可を受けておらず、危険な商品としてアメリカでも警告が出されています。

また、苦痛と不眠症治療の漢方薬として販売されていたある商品を摂取して、急性肝炎になったケースも報告されています。

・バレリアン根

バレリアンは不眠症に有効であるという研究が多数あります。

しかし、まるで現実と感じるような鮮明な夢をみるなどの副作用があります。多量に摂取すると、かすみ目、興奮、心臓の鼓動に変化といった副作用が見られます。

・カワカワ

カワカワとは、ニュージーランドの原住民の間で昔から利用されているハーブの一種です。鎮静作用があり、ストレス原因の不眠症の改善効果があることが報告されています。

最も一般的な副作用は、めまいです。その他の副作用として、肝臓疾患が起こる可能性があります。

アルプラゾラムなどの抗不安薬と一緒に服用すると重篤なアレルギー反応が起こります。また、その他の睡眠薬、飲酒、および抗うつ剤の効果を増幅させるので、十分な注意が必要です。

・トリプトファン、ヒドロキシトリプトファン

トリプトファンは、神経伝達物質セロトニンの形成に使われるアミノ酸であり、健康を促進し、健康な眠りにも効果があるとされている物質です。

L-トリプトファンは、不眠症その他の障害に非常に効果が高いですが、粗悪品が流通し、好酸球増多筋痛症と呼ばれる死に至る可能性がある障害を引き起こしたことから、販売されなくなりました。

ヒドロキシトリプトファンは、現在でもサプリメントとして使われています。

これまでに、深刻な副作用は報告されていませんし、信頼できるブランドの製品は安心して利用できます。

しかしハイドロキシトリプトファンが不眠症緩和に効果があるという証拠は、実際のところ、あまりありません。

自然のものか人工的かどうかに関わらず、不眠症治療にはできるだけ薬を使わないでください。

不眠を治すためには、自分の生活習慣や考え方を変えることで改善する「行動療法」という方法をお勧めしたいと思います。

では次に、その「行動療法」について、説明していきます。



睡眠衛生学

「**行動療法**」という言葉は、もしかしたらあまり聞き慣れない言葉かも知れません。

「行動療法」とは心理療法の1つで、望ましくない行動を減らし、望ましい行動を増やすという考え方の上に成り立っている方法です。

一般的には精神科や心療内科などで用いられることが多いですが、病気やケガの後のリハビリテーションや、技能訓練、爪を噛むなどの悪いクセを治す、犯罪を犯した者に対する矯正教育など、この考え方を元にした活動は幅広い分野で取り入れられています。

では、この「行動療法」は、不眠症の克服にはどのように活かされるのでしょうか。

夜間の飲酒やカフェインの摂取によって、リラックスできず、眠りにつきにくくなります。

このような睡眠にとって悪しき生活習慣をやめ、眠りを促す習慣および状況に変えていくことを、行動療法に基づく「睡眠衛生学」と呼びます。

不眠症になったら、まずこの「睡眠衛生学」を試みましょう。

刺激物を求める気持ちを制御する方法や、自分が気づかずにやっている悪しき習慣を自覚するというのが、よく用いられる手法です。

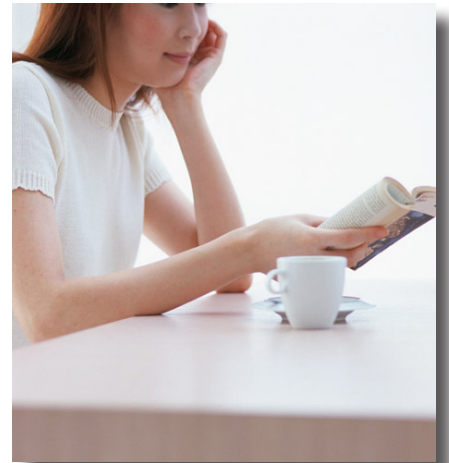
自分の習慣を見直し、行動や環境を変えたほうがよく眠れると感じる場合は、毎日のルーチンも変更してください。

効果的な睡眠衛生学について、いくつかヒントをご紹介します：

- **決まった時間に就寝起床をする習慣をつけましょう。**
週末や休暇中でもそれを守りましょう。
- **睡眠時と性交時のみ寝床を使いましょう。**
読書、テレビ鑑賞、仕事は寝床でしないでください。
ベッドや布団で過ごす時間が長いと、眠りが浅くなるようです。
- **午後の昼寝はやめましょう。**
- **夕食前に運動しましょう。**
運動後数時間で、エネルギーレベルが低くなります。
そのため、睡眠に入りやすくなるのです。
就寝間際の運動は目が冴えるのでやめてください。
- **就寝の1時間半～2時間前に、お風呂に入りましょう。**
身体の芯まで暖まり寝つきやすくなりますし、
眠りが深くなります。
寝る直前のお風呂も、目が冴えるので控えましょう。

- **就寝前の30分間は、何かリラックスできることをしましょう。**

読書、瞑想、および散歩といったものが良いでしょう。



- **寝室は快適な室温に保ちましょう。**
少し涼しいくらい温度の方が効果的です。

- **時計を見ないでください。**
眠れないと感じる時に時間を気にすると、よけい眠りにくくなります。

- **就寝前の4～5時間の間に、軽い食事を摂りましょう。**
就寝前の軽食は睡眠を促しますが、食べ過ぎると逆効果です。
食事は寝る2時間前には終わらせるように心がけましょう。

- **毎日30分は日光浴しましょう。**
朝早いうちが効果的です。
日中の強い日差しは避け、長袖の服や帽子、サングラスなどを着用して、紫外線から身体を守りましょう。

- **就寝前に水分を摂らないでください。**
トイレに行きたくなり、眠りが妨げられます。

- **就寝前の数時間は、カフェインなどの刺激物を摂らないでください。**
寝る時間の4～6時間前までは、眠りを妨げる刺激物は摂らないことがお勧めです。

- **就寝前に、飲酒してはいけません。**

・15～20分たっても眠れない場合は、別の部屋へ行って、眠くなるまで暗めの灯りの下で本を読んだり、静かな行動をしたりしましょう。

テレビを見たり、明るい光をつけたりしてはいけません。

・就寝直前は、静かな時間を過ごしましょう。

1～2時間前に、しばらくの間、リラックスした気分で瞑想しましょう。

・寝室には、眠りに関する物だけを置いてください。

食事、読書、喫煙、飲酒、テレビ鑑賞といった行動はやめましょう。寝室は落ち着ける場所におきましょう。

・一緒に寝ている人が気になる場合は、2～3日間、ソファや、他の寝床で寝るのも効果的です。

・眠れない場合は、寝床から出ましょう。

寝床を離れて別の部屋に行き、疲れたら戻りましょう。

不眠症を治すためには、以上にご紹介したような睡眠衛生学も選択肢のひとつです。



ストレス管理とリラクゼーション

就寝前に、肉体的にも精神的にもリラックスする方法を身につければ、もっと早く眠れるようになります。

また、夜中に目覚めたときのリラクゼーション法もいろいろあります。

この方法を試して、できるだけ早く眠りにつきましょう。

心と身体を落ち着けようと、焦る必要はありませんが、就寝前少なくとも1時間は、緊張を緩めるようにしましょう。

1日の活動を終えてのんびりするには、読書、入浴、ソリティア、クロスワードパズルといったものが良いという人もいます。

次のような方法を試してみましょう：

・漸進的筋弛緩法

まず、ある部分の筋肉を緊張させ、その後リラックスさせるという、2つのステップを交互に行います。

緊張とリラックスを行うことに集中し、心と身体をリラックスさせましょう。

うまくできるようになるまで少し時間がかかりますが、やり方がわかれば、短時間でできるようになります。

この方法で不眠を治すときは、運動を全部終わってから寝るように、日常生活の中にスケジュールを組み込みましょう。

実際に漸進的筋弛緩法を行う方法については、あとでご紹介します。

・腹式呼吸

お腹で、ゆっくりと深く呼吸する方法です。この呼吸法を行うと、リラックスできます。

胃の上に手を置いてゆっくりと呼吸し、呼吸しながら胃を広げるよう意識します。

息を吐き出すときは、胸と肩をリラックスさせましょう。

呼吸に意識を集中し、ストレスに満ちた不安な気持ちを追い払いましょう。

・ビジュアルイマジナリー・リラクゼーション法

穏やかに気持ちが落ち着くことを考えて心を落ち着かせ、ストレスがかかるようなことを考えないようにする方法です。

人によって、穏やかな状況は異なります。

自分の心が落ち着くものを選びましょう。

山歩き、湖でのカヌー遊び、水泳、犬と遊ぶなど、何でもかまいません。

興奮するようなイメージでなければ、なんでも効果があります。

リラックス法として続けていけるものを選んでください。



例えば、スキーをする人なら、山の斜面へ出かけ、ジャケットのジッパーを上げて手袋と帽子を身につけブーツを履き、リフトに乗って、ストックを雪の中に沈ませながら、リズムカルで滑らかな動きで山の斜面を滑り降りて行く光景を思い浮かべてみましょう。

ゆっくりと、具体的な部分を繰り返し思い浮かべることで、リラックスできます。

• ストレス管理

自分が感じているストレスに対してどのように向き合うかによって、不眠症を克服することができます。

ストレスを和らげるために、次のような項目に注意してみましょう。

- できる限り、ストレスの原因になるものを変えるか、なくしましょう。
- 変えられない状況は、受け入れるよう心がけましょう。

- できるだけ心と身体をリラックスした状態を常に保てるよう心がけましょう。
- 食事など、日常生活に必要なことをする時間は、十分にとりましょう。
- あまり多くのことを引き受けすぎないように注意しましょう。特に、実現不可能な要求は、できるだけ拒否しましょう。
- 過去のことや、未来への不安について思い悩まず、今を大切に生きてみましょう。
- 配偶者や家族との関係が良くなければ、相手と話し合しましょう。
- 競争のない、リラックスできることに、楽しんで取り組みましょう。
- 毎日「静かな時間」を持ちましょう。
- リラクゼーション法と、呼吸法を毎日実践しましょう。

• 怒りや不安など感情の管理

怒りや不安、およびイライラした気持ちは、健やかな睡眠を妨げます。就寝時に、怒りや不安を感じることもあるでしょう。

あるいは、眠れずに怒りやいらいらした気分になってしまうことがあるでしょう。

怒りの原因に関わらず、心の中を見つめ、からだを緊張させているものが何かを知りましょう。

この怒りや不安のせいで、眠りに入れないでいるのです。

怒りや不安に対処する方法をいくつかご紹介しましょう：

・毎日運動しましょう。

過度の怒りやイライラがなくなります。

・怒りの原因について考えてみましょう。

解決する方法がない場合は諦めて、気持ちを切替えてみましょう。

解決できる事に対しては、対策を講じましょう。

1日の終わりに怒りをなくすようつとめ、リラックスして眠りに入りましょう。

例えば、日記に書いたり、配偶者や友人と話したりしましょう。

怒りという感情を処理して捨ててしまえば、前進できるはずですよ。

・クロスワードパズルや数独などのゲームをやってみましょう。

就寝前にパズルやゲームをすることが不向きな人もいます。

しかし、さほど重要でないものに気持ちを集中することで緊張がほぐれ、眠れるようになる人もいます。

次のようなゲームをやってみましょう：

- ・長い単語や文章を逆に書く。
- ・「あ」から始まる単語から順に、4文字の言葉を考える。
- ・長い詩や散文を復唱する。
- ・絵画の傑作や音楽作品の細部を思い出す。

このような方法には中毒性もなく、常に効果があります。

薬を買うことに比べてお金もかかりませんし、副作用もなく、行動療法とともに行えば、さらに効果が長続きします。

また、**寝室が眠りやすい状態か、見直してみましょう。**

ベッドのマットレスが柔らかくて沈みすぎるようなら、下に板を敷きましょう。あるいは、置き場所を変えてみましょう。

寝具を清潔にし、温かくしましょう。ただし、暑すぎتهはいけません。

外からの灯りで眠れないようなら、遮光性の高いカーテンをかけ、目にスカーフか安眠マスクをつけましょう。

多少明るいほうが眠れる人の場合は、カーテンを少し開けておくか、夜間照明を使いましょう。

不眠の主な原因として挙げられるのは、騒音です。

どうしようもない騒音が原因なら、耳栓を使いましょう。

人は、意外とひどい騒音の中でも眠れるものです。実はたいした音ではないのに、眠れない気がしているのです。

ですから、なるべく気にしないようにしましょう。

リラクゼーション法を実践して心を落ち着かせ、騒音のことはできるだけ忘れるように心がけましょう。

眠りを妨げる騒音と闘うには、駆け引きが必要です。家族がうるさい場合は、眠りたいから音を下げてくださいるように穏やかに頼みましょう。

ラジオや音楽プレイヤーを脇に置いて、ほかの音を遮断するのに使しましょう。

自然の音などが入った環境音楽やα派が出るような音楽が効果的です。

穏やかな雰囲気になり、気分転換ができます。



不眠症の克服のために、催眠法について調べるのも有効です。

自己催眠はとても有効です。インターネットで検索すれば、様々な方法を見つけることができるでしょう。あなたに合った催眠法を試してみてください。

わずかな投資で、すばらしくリラックスできます！ きっと投資した以上の価値があることでしょう。

不眠症に悩む人は、自分に自信が持てず、自己評価が低いことが調査でわかっています。

そのため、自分に自信を持つようにしたり、自己評価を改善したりすることで、よく眠れるようになる可能性もあります。

自己啓発本もいろいろ出回っています。

また、カウンセラーに相談しても良いでしょう。

他にも、「認知行動療法」で不眠症を緩和する方法があります。

動物実験では効果が検証されている方法です。私たちが結局は、動物ですからね。効果があるはずですよ。

それを次にご紹介しましょう。

認知行動療法

認知行動療法は、睡眠に対する誤解を減らし、よりポジティブな睡眠行動を取り入れる方法です。

これは、セラピストの指導の元に、一人あるいはグループで行います。

眠りに関する自分の考え方や行動を把握して、刺激管理、睡眠制限、および先にご紹介したような睡眠衛生学を併せて行います。

認知行動療法が不眠症治療に効果があり、不眠症関連の長期的医療問題を軽減することが、複数の研究によりわかっています。

認知行動療法とは、眠りに関する自分の考え方や行動・習慣を見直し、マイナス要素がある行動をプラス方向に働く行動に修正していくものです。

この認知行動療法を効果的に実践するためには、「人間の眠り」について、あなたがどのように考えているかが重要なのですが、これを理解していない人が実は多いのです。

不眠症を克服するためには、睡眠をどう捉えているかが重要な役割を果たします。

不眠症治療において大切なことは、眠りにつきにくくしている原因を特定し、これをもっと眠りにつきやすい状態に変えることです。

不眠の原因を見つける方法として、自分の考えを「科学的仮説」と捉えてみましょう。

あなたは、実は睡眠に関する誤った考え方を持っているかもしれません。その考え方をえるように言われても、どれが正しいか判断できないでしょう。

そこで、眠りを妨げる「**誤った考え方**」について、具体的にご説明しましょう。

次の2つに注目しましょう：

1. 健やかな眠りを得なければと考える過ぎると、逆に、よく眠れなくなります。

不眠はいけないことだと考えてしまうと、それだけ不眠に対して不安な気持ちが強くなります。

こういった考えは止めて、これからは「眠りはさほど重要ではない」という考え方に換えましょう。

例えば「たいしたことはない」「明日はちょっと大変な疲れる日になりそうだけど、なんとかなる」と楽観した考え方を持つことで、気持ちがリラックスして、よく眠れるようになります。

大切なことは、ストレスをなくし、気持ちをリラックスさせることなのです。

2. 眠りをコントロールしようとするほど、眠れなくなります。

睡眠は、身体其自然反応です。

寝なければならないと自分に言い聞かせたり、自分を無理に寝させようとしたりすることで、自分にプレッシャーを与え、さらに眠れなくなります。

自分でコントロールできることだけを考えて実践するように心がけましょう。



例えば、就寝時の睡眠習慣やスケジュールはコントロールすることが可能です。

コントロールできないことを忘れることで、眠れるようになり、自然な眠りが続きます。

眠りを妨げる考え方について知り、ポジティブな考え方を知った今、次にすべきことは、こういった新しい思考法を自分自身に取り入れるための訓練です。

これまで持っていた考え方と新しい考え方を入れ替えるのは、骨の折れる仕事です。

一般的に人間は、すでに持っている考え方を元に習慣的に行動し、新たな考え方を取り入れることに長けていないからです。

どうしているかを考えている時に、不眠状態になっているかを毎日調べれば、睡眠を妨げる思考パターンがわかり、有効です。

これは、定期的に行うことが重要です。

積極的に思考をモニタリングしていないと、以前の悪しき思考パターンがすぐに蘇ってしまうからです。

新しい習慣や技術を身につけようとする時はいつもそうですが、訓練が必要です。

あなたがどういう悪しき思考パターンに陥りやすいか、記録をつけましょう。

このようにあなたの思考パターンを調べることに慣れたら、不眠を改善するために有効であるだけでなく、その他の問題、例えば仕事のやり方などについても効果がある方法だということがわかるでしょう。

次にご紹介するのは、不眠症克服のためだけでなく、ストレス緩和のためにも役立つ「漸進的筋弛緩法」です。

漸進的筋弛緩法

最も気軽に手早くリラックスできる方法のひとつが「**漸進的筋弛緩法**」です。

これは1939年にアメリカで開発され、今日では世界的に広く行われている方法です。

この方法では、筋肉を2段階の手順でリラックスさせます。

まず、ある特定の部位の筋肉を故意に緊張させます。

その後、緊張を止め、その緊張をゆっくりと解いて、筋肉をリラックスさせることに気持ちを集中してください。

繰り返してやるうちに、すぐに慣れて、簡単にできるようになるはずです。

緊張した筋肉と、完全にリラックスした筋肉の状態が実感できるようになります。

これが実感できるようになると、不安感によって緊張した筋肉をリラックスさせることができます。

どんな状態でも、身体がリラックスできれば、心も落ちつきます。

漸進的筋弛緩法の練習を始める前に医師と相談して、重いケガ、筋肉けいれん、背中の損傷などの病歴がないか確認しましょう。

筋肉を緊張させる段階で、このような症状を悪化させる可能性があります。

「医師に止められてもやる」とおっしゃるなら、それなりのリスクを覚悟して自己責任に於いて行ってください。

漸進的筋弛緩法には、2つのステップがあります。

- (a) 意図的に筋肉を緊張させる**
- (b) 緊張を解放する**

この2つのステップの具体的な方法については、筋肉について説明したあとにご紹介します。

漸進的筋弛緩法のやり方に慣れてきたら、1日に10分程度の短時間の練習を繰り返して、早く実践できるようにしましょう。

練習することで、自分の身体の緊張状態をコントロールする方法が身につきます。

これは、日常生活において欠かせないものになるでしょう。

やり始めた頃に上手くできずに苦労したことも、すぐに忘れてしまいます。

最初のうちは、1日に2回行うのがお勧めです。

もちろん、習得に必要な時間は人それぞれですので、無理をせず自分に合ったペースで行いましょう。

練習のためのヒントをいくつかご紹介します：

- **練習は、静かな場所で行いましょう。**

テレビや電話で気が散るようではいけません。
BGMもないほうが良いでしょう。

- **身体を締め付けない、ゆったりとした服を身に付けてください。**

- **練習を行う前は、食事、喫煙、飲酒はしないでください。**

消化が悪くならないように、食後1～3時間後に行うのがベストです。

- **ひどく酒に酔った状態の時は、行わないでください。**

- **座り心地の良い椅子に座るか、横になりましょう。**

- **寝床で行う場合は、1サイクル終わったらそのまま眠りにつけるように準備してから始めましょう。**

- **眠るためでなくリラックスするために行う場合は、数分間、目を閉じてから、ゆっくりと起き上がりましょう。**

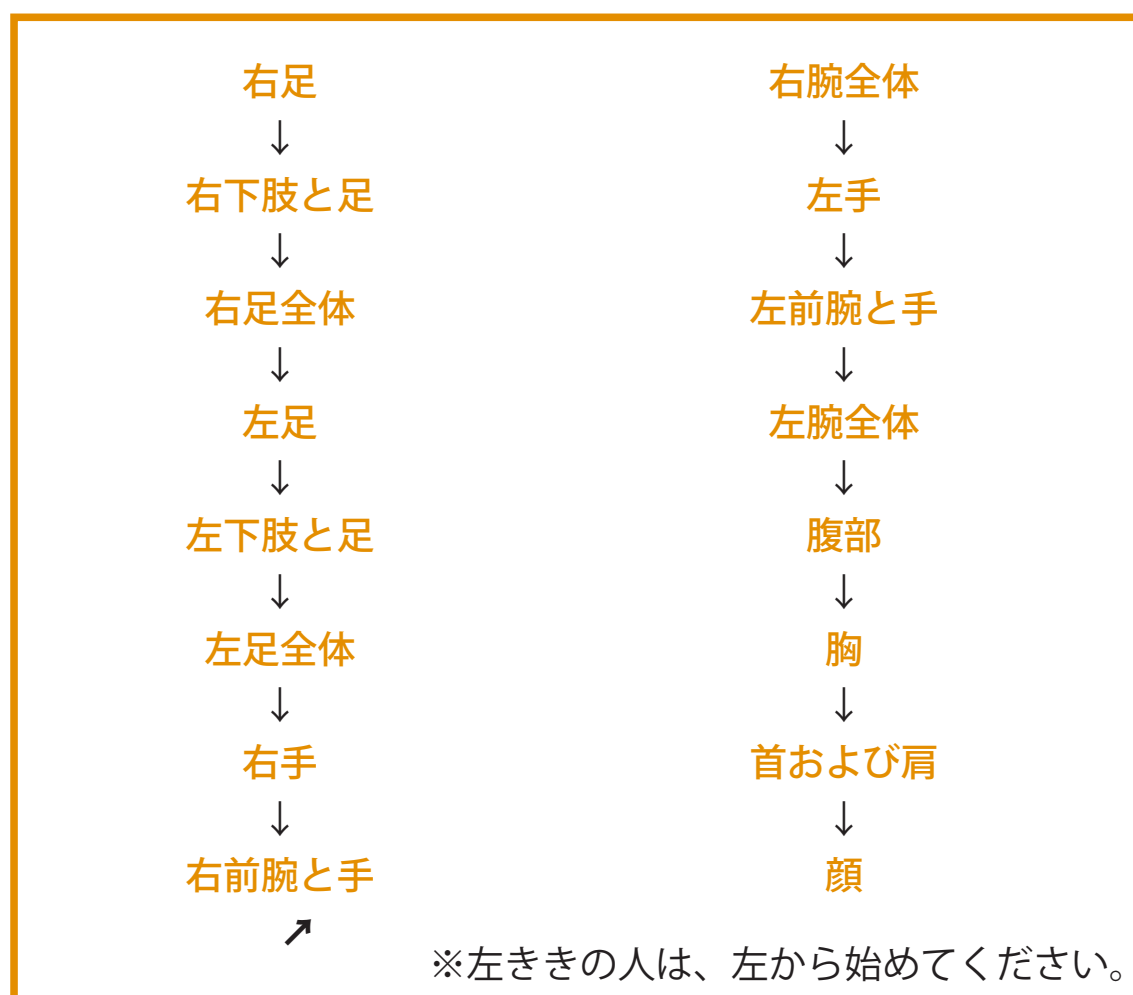
すぐに立ち上がると、血圧が急に下がり、立ちくらみを起こすことがあります。

数字を数えて、ゆっくりと深呼吸をして、自分自身に
こう言いかけさせるのも良いでしょう。
「目を開けると、とてもリラックスした気持ちになっている。
気力も十分だ」

では、具体的にどのようなことをするのか、ご説明しましょう。

この漸進的筋弛緩法では、身体のさまざまな部位の筋肉を動かす
のですが、比較的取り組みやすい、脚の筋肉から、まず始めてい
きましょう。

以下は、最も一般的でお勧めのサイクルです。こういった流れで
身体全体の筋肉を動かして行くかをご紹介します：



ステップ1：筋肉を緊張させる

どの筋肉でも、方法は同じです。

まず、意識をある特定の部位の筋肉に集中します。

例えば右手の筋肉の場合、まず息を吸い込み、こぶしをきつく握り締めましょう。約8秒間、そのまま筋肉を緊張させます。

まだ慣れていない時は、たいてい他の筋肉まで緊張させてしまいます。手だけでなく、腕や肩も一緒に緊張させてしまうのです。

練習をすれば、それぞれ違う部位の筋肉を実感できるようになります。当分の間は、できるだけその筋肉だけを意識的に動かすように練習しましょう。

初心者にはこれが難しく、もどかしいことでしょう。

一般的に、自分の身体についてあまり理解できていない人が多いので、筋肉をどうやって動かしたら良いか分からず、最初は戸惑ってしまうかも知れません。

でも、落ち込まずに、頑張って取り組みましょう。

違う部位の筋肉を実感できることが、漸進的筋弛緩法では大きな意味を持ちます。

漸進的筋弛緩法は、単に緊張とリラクゼーションという運動ではありません。筋肉の違いを認識することでもあるのです。

リラックスして、身体の各部分がそれぞれつながっていることを感じてください。

例えば手の筋肉は、前腕の筋肉とつながっているため、手を緊張させると、前腕の筋肉も多少緊張します。

腕を緊張させずに手だけを緊張させなさいと言われても、人体の筋肉の構造をよく知らない初心者に対しては、腕全体を緊張させろと言うようなものです。

始めのうちはまだうまくできなくて当たり前ですから、しっかりと練習して、微妙な筋肉の動きの違いを見つけ出しましょう。

筋肉が緊張している状態を感じる事が大切です。

正しい方法で緊張させることができると、筋肉が震え始め、多少痛みを感じるでしょう。

これは、ごくわずかな痛みです。

緊張させすぎて、筋肉を痛めないように注意してください。

足や背中の中の筋肉を緊張させる時は、特に慎重に、ゆっくりと行ってください。

慎重にやらないと、筋肉を痛め、炎症を起こす可能性があります。



ステップ2：緊張を解放する

ここからが楽しい部分ですから、しっかりと理解しましょう。

緊張させて約8秒、数えたら、次は筋肉を解放していきます。

次第に筋肉から緊張や苦痛がすべてなくなることでしょう。

筋肉の緊張を上手に解放するためには、呼吸をするたびに、緊張や苦痛が指先を通過して、手から流れ出していく様子を想像してみましょう。

筋肉をリラックスさせ、緩めましょう。

まるで水道の蛇口から水が流れるように、緊張を放出します。

緊張とリラックスしている状態の違いがわかるように、意識しましょう。

緊張が解放された瞬間に、筋肉に起こる変化に注目しましょう。

ただし、慎重に、です。

筋肉が緊張とリラックスしている状態の違いは、実はとても微妙なのです。

15秒程度リラックスさせてから、緊張と解放のサイクルを繰り返します。

二度目からは、もっと違いが実感できるようになるでしょう。

筋肉が緊張してリラックスする状態について理解できるようになったら、漸進的筋弛緩法のトレーニングを始める準備は十分です。

すでにご紹介した、どの順番で筋肉を動かすかのリストに従って行えば、全身の運動ができます。

最初の1週間は、1日に2回行うのが良いでしょう。

身体がリラックスしたとしっかり実感できるようになるまでは、必要に応じて回数を増やす必要があります。

慣れてきたら、短い漸進的筋弛緩法に移行します。

短いサイクルの場合は、個々の筋肉ではなく、まとまった筋肉を動かすようにします。

以下が、短い漸進的筋弛緩法で動かす、4つのまとまった筋肉です：

- 下肢
- 腹部および胸部
- 腕、肩、および首
- 顔

これまでのようにある特定の部位を動かすのではなく、上記のようなまとまった筋肉に気持ちを集中させます。

例えば「下肢」では、両足全部を同時に行います。

筋肉を緊張させて、それを解放させる方法は、これまでと同じ手順で行います。

また、呼吸の仕方に注意してください。筋肉を緊張させて止め、ゆっくりと息を吸い込んでください。

それから、筋肉の緊張を解放しながら息を吐き、以下のような掛け声をかけてみましょう。

リラックスする状態に入るための掛け声をかけるよう習慣づけることで、やがてこの掛け声をかけるだけで、反射的に身体をリラックスさせることができるようになります。



この掛け声は、一言だけでない人もいます。特定のフレーズを使うとさらに効果が上がる場合もあります。

掛け声には、次のようなものがあります：

- **リラックス！**
- **大丈夫！**
- **落ち着いて**
- **おしまい！**

最初は、特定の筋肉を1か所ずつ動かすバージョンと同じ状態で、この短縮版をやってみましょう。

1日2回の練習の練習を1週間続ければ、どんな状況でも、何か気が散るようなものがあったとしても、できるようになるでしょう。

漸進的筋弛緩法のやり方がわかり、筋肉がリラックスする感覚に慣れてきたら、緊張と解放という2つのプロセスを行わなくてもリラックスできるようになります。

想像力を働かせ、掛け声を使って様々な筋肉をリラックスさせましょう。一般的には、頭のとっぺんから始めて、だんだんと下がっていきます。

頭からリラックス状態を注いで、全身からあふれ出させるようなイメージです。

こういった方法で、いつでもどこでも、即座に自分自身の身体を頭から足の先まで「スキャン」して、緊張している筋肉を見つけたら、掛け声をかけたり、筋肉を解放する時のイメージを頭の中に描いて、緊張を解放しましょう。

こうした練習を繰り返すことで、ストレスから即座に自分を解放することができるようになるのです。



今ご紹介した「漸進的筋弛緩法」のほかにも、不眠症緩和に役立つ方法があります。

その他の対策

ほかにも、睡眠習慣を変えられるさまざまな方法があります。

刺激管理、逆説的志向、および睡眠制限です。

この3つの方法に取り組むと同時に、睡眠習慣を変えたり、睡眠に対する考え方を改めたりする必要があります。

このようにして良く眠れるようになれば、人とのつきあいも積極的にできるようになります。

・ 刺激制御

これは、慢性不眠の人がベッドや布団に入っても眠れないという考えを排除するものです。

寝室で睡眠に関係のないことをする時間を制限し、寢床に入っても不眠に悩まされずにぐっすり眠れることを、脳に教え込む方法です。

一般に、次のように行います：

- ・ 眠くなったときだけに寢床に入りましょう。
- ・ 寢床では、読書、テレビ鑑賞、食事など、睡眠に関係のないことはしないでください。

- 15分間、眠れなければ寢床から出て、眠くなったら戻るようにしましょう。
- 睡眠時間に関わらず、毎日決まった時間に起床しましょう。
- 昼寝はしてはいけません。

• 逆説的志向

したいこと、あるいは恐れていることと反対のことをして、それに耐えるという心理的アプローチ方法です。



不眠症に悩む人の中には、また眠れないのではないかと不安から、いつまでも症状が改善しない人もいます。寢室に行っても眠れないのではという不安から、目が冴えてしまうのです。

この「**逆説的志向**」は、不安を排除し、睡眠を妨げるものをなくすことが目的です。

この方法は、不眠以外の不安感治療にも用いられます。

具体的には、毎晩眠れないと不安に感じて過ごすのではなく、眠くなるまで起きていて、何か別のことをするのです。

他の事に意識を逸らすことで、眠れないという不安を忘れることができれば、やがてリラックスして眠くなります。

・睡眠制限

睡眠制限とは、必要な睡眠時間は人によって違うという考えに基づいたものです。

不眠症の人は、ちゃんと寝なきゃと思ってしまうため、寝床に入るとイライラが増してさらに眠れなくなるのです。そこで、不眠症の人が寝床にいながら眠れないという時間を減らすのがこの療法です。

この方法に取り組むためには、まず、2週間ほど睡眠習慣を記録し、平均睡眠時間を特定しましょう。

1晩あたり6時間寝ているものの、8時間も寝床にいるという場合は（ゴロゴロ寝返りを打ったり、テレビを見たり、読書したり、天井を見つめている時間が2時間です）まず、ベッドや布団の中にいる時間を6時間、または6時間半にしましょう。

最初は、6時間あるいは6時間半全ての時間を眠ることはできないでしょうが、徐々に眠れる時間が増えるはずです。

それでもまだ眠れないと感じるようなら、寝室にいる時間をさらに制限します。

やがて、あなたに本当に必要な睡眠時間がはっきり分かり、よく寝られるようになるでしょう。

また、光療法という方法もあります。次に、もう一度「概日リズムと効果」について見ていきましょう。

光療法

概日リズムは、実際の1日のリズムというよりは、闇と光の働きによるものです。

人間は、明るい光を浴びると眠気がなくなり、闇によって眠くなります。「**光療法**」は、この、人間が生まれながらに持っている「概日リズム」の狂いから睡眠障害になった人向けの治療です。

人間の体内には、寝る時間と起きる時間をコントロールする体内時計があります。

この体内時計は、脳内の目につながる神経の部分の上方にあります。この部分は、視交叉上核（しこうさじょうかく）と呼ばれています。

「概日リズム」には、体温、機敏性、および毎日の様々なホルモンサイクルがあります。

「概日」というのは、「約24時間で1サイクルとなる」という意味です。

概日リズムがあるために、毎日決まった時間に眠くなったり、目が覚めたりするのです。

この概日リズムの乱れから、不眠になる人もいます。

仕事や学校といった、目覚めているときに行う活動時間と、自然な眠りの時間が重なってしまうことから起こります。

日光のような明るい光を見ることで、体内時計はセットされるため、この性質を応用して、積極的に明るい光に当たったり「光療法」を受けたりすることも、治療方法として有効です。



治療の目的は、健康な睡眠パターンを、体内時計に合わせることで、これにより、健やかに眠れるようになります。

光療法によって、人の体内時計を「リセット」したり、止めたりすることができます。通常の睡眠パターンどおりの時間をセットできるようになります。

不眠の専門医が、この方法を治療の一環として取り入れています。

身体への悪い影響は全くなく、ごくシンプルな方法です。

毎日30分程度、かなり明るい光（4000ルクス以上）を放射する特殊な機器の近くに座ります。

これだけです。

次のような人は、光療法で不眠の改善効果があります：

・交代勤務の人

仕事中に最大に、眠る必要があるときに最小になるように行います。

・ひんぱんに旅行する人

別の時間帯に身体が活動するように対応させ、時差ボケにかからないためには有効です。

・自宅で寝たきりの人

・睡眠相後退症候群の人

こういった人は、夜遅く寝るか、朝早く起きる傾向がありますが、光療法によって正常な睡眠時間を取れるようになります。

光療法を受ける前に、医師に必ず相談してください。

以下のような人は、光療法を受けないでください（医師の指示があるときは受けて可）：

- ・目や皮膚が、光に対して過敏な人
- ・光過敏の症状を起こすリスクが増す薬を服用している人
- ・そううつ病の人

光療法を受ける時間帯は、患者それぞれの不眠症のタイプや睡眠スケジュールによって異なります。

例えば、夜眠れない人は朝の時間帯に光療法を受け、夜は明るい光を制限する方法が有効です。

朝早く起きてしまう人は、光治療を夕方行うと良いでしょう。

適切な明るさを決めるための、夜明け / 夕暮れシミュレーターがついている機器もあります。

患者は、自宅で光ボックスを使って光療法を受けます。光ボックスは通常、5000ルクス～10000ルクス（光の尺度）の白光を放射します。

光からある程度離れて座りましょう。約30～60分行います。光の強さや当てる時間は常に一定に保つ必要があります。

この光療法では、深刻な副作用は報告されていません。しかしわずかな副作用については報告されています。

例えば、目の炎症、ドライアイ、頭痛、および皮膚の乾燥などです。

このような副作用を減らすためには、少しずつ始めることと、医師に相談してから始めることが大切です。

次に、不眠症に効果があるヒントをいくつかご紹介しましょう。



良く眠るためのアドバイス

次にご紹介するのは、健やかな眠りを得るために役立つ、一般的なアドバイスです。

・規則正しい生活を送りましょう。

毎日同じ時間に就寝し、起床しましょう。週末も同様です。

きちんと毎日のスケジュールを決めてそれに従うことで、身体が自然に、毎日同じ時間に眠るのだと思い込むようになります。

眠れなかったからと言って、寝だめするのはやめましょう。2～3日で体内時計がリセットされて、夜眠れなくなります。

・就寝前はリラックスしましょう。

就寝前に静かな時間を過ごすことで、寝付きが良くなります。

瞑想、リラクゼーション、呼吸法、温浴などが効果的です。



・就寝前は食べ過ぎないでください。

食べ物を消化する動きが始まると、正常な睡眠サイクルが妨げられます。

また、就寝前に水分をたくさん摂ると、トイレに行きたくなりますから避けましょう。

少なくとも就寝2時間前には、夕飯を終わらせましょう。

・就寝前の軽食は効果的です。

トリプトファンと呼ばれるアミノ酸は、牛乳、七面鳥、およびピーナッツなどに多く含まれていますが、脳がリラックスしやすくなる「セロトニン」の分泌を促進します。

就寝時に、温かい牛乳を飲んだり、ピーナッツバターを塗ったトーストを1枚食べたり、シリアルをお皿に1杯だけ食べたりするのは効果があります。

また、温かいものを摂取すると一時的に体温が上がり、その後体温が下がるため、寝付きが良くなります。

・心配事を書き出しましょう。

不安によって気持ちが興奮状態になると、脳が副腎に対して警戒するようメッセージを送ります。

就寝前に、今かかえている心配事と、それを解決する可能性がある方法を書き出せば、夜中に思い巡らす必要がなくなります。

日記や To Do リストは、次の日に心配事を持ち越さず、新たな気持ちで臨むために有効です。

• **眠くなったらときに寝ましょう。**

疲れを感じたら、寝床に行きましょう。

• **市販の睡眠薬は避けましょう。**

市販のサプリメントや睡眠薬に効果があるという証拠は、ほとんどありません。安全性に問題がある場合もあります。

抗ヒスタミン剤は特に継続時間が長く、昼間に眠気が残ります。

心配事があれば、常に医師や健康管理の専門家などに相談してください。

• **睡眠のためのルーチンを取りいれましょう。**

静かな音楽を聴いたり、ハーブティーを飲んだり、のんびりとして眠りに入る準備をする時間を持つように心がけましょう。

就寝時間の30分～1時間前に、穏やかな眠りを誘うためのルーチンを行いましょう。

緊張するような恐ろしい映画を見たり、非常に刺激の強い行動を行ったりすることは避けてください。

何か落ち着けることを探して、悩みの種を心の中からできるだけ追い払きましょう。

環境音楽を聞く、読書をする、温浴をする、そしてカフェインの入っていない飲み物や牛乳などの温かい飲み物を飲む、などがお勧めです。

お酒の力を借りて眠くなるようではいけません。

夜中に目が覚めてしまうことが多くなります。



• To Do リストを作りましょう。

就寝前なるべく早めの時間に、翌日あるいは近い将来やらなくてはならないことの To Do リストを作りましょう。

リストを作ったら、すぐに片付けてリラックスするよう務めましょう。

ぐっすりと寝れた翌朝にリストを見た時には、それに取り組むやる気がみなぎっていることでしょう。

• 心を落ち着けるイメージを頭に浮かべましょう。

つま先に全神経を注ぐか、終わりのない階段を下りていく様子などを思い浮かべてみましょう。

繰り返し意味のないことを考えることで、脳の活動が停止し、眠りに入っていくことができます。

古くから眠れない時にやると効果があると言われる、羊の数を数えるというのも、これに該当します。

• **眠れないときは、ベッドや布団から出ましょう。**

目が覚めた状態で、ベッドや布団に横になることは避けてください。

ほかの部屋へ行って、眠くなるまで何かリラックスできることをしましょう。

眠ろうとしてあれこれ考えていると、かえって眠れなくなる人が多いのです。

• **刺激を受けることはしてはいけません。**

仕事関連の書類を読んだり、刺激的な映画やTV番組を見たりすることは良くありません。

コマーシャルやニュース番組も、脳に刺激を与えます。また、テレビから出る明るい光も良くありません。

光は、脳に起きる時間だという合図を与えてしまうからです。



・起きて、肉や魚を少し食べましょう。

肉や魚には、セロトニンを作る主要な構成要素であるトリプトファンが含まれています。

セロトニンとは、神経細胞間にメッセージを伝達し、眠気を引き起こす神経伝達物質です。

注意していただきたいのは、L - トリプトファンは胃が空っぽで、たんぱく質が存在しない状態のときだけ働くということです。

冷蔵庫にハムなどを入れておき、夜中でも簡単に食べられるように常備しておくといいでしょう。しかしあまり多く食べると逆効果になりますので、少量に止めておきましょう。

・就寝時間を変えてみましょう。

不眠症で悩んでいる人は、寝る時間を遅くして、ベッドや布団に入る時間はできるだけ眠るようにしましょう。



夜5時間しか寝ない人は、何時に起きれば5時間眠れるのか計算してください。

例えば、朝6時に起きる場合、夜中の1時にはベッドや布団に入りましょう。

これでは逆効果だと思われるかもしれませんが、最初は睡眠時間を制限するようにする方が、ベッドや布団に入っている間、ずっと眠れるようになるのです。

寝床についている間ずっと眠れるようになったら、1日に15分ずつ時間を延ばしていくと、徐々に長く眠れるようになっていきます。

最後に、最近、とても一般的になっている深刻な問題についてご説明します。

子どもの不眠についてです。



子どもの不眠

幼少期に不眠症にかかる子どもは、意外に多いものです。

子どもが不眠症になることは、親にとっては非常に心配です。

何か助けてあげられることは、あるのでしょうか？

もちろんです。

幼児や未就学児に一番多い不眠症は、入眠時随伴症（にゅうみんじずいはんしょう）です。

入眠時随伴症とは、眠りにつく時に起こる何かしらの障害の総称です。

これは、親と子どもが横に並んで一緒に寝ていると、起こることがあります。このような症状を持つ子どもは、一人で寝ることができません。

どうしてこのような症状が起こるのでしょうか？

子どもをあやして、寝入るまで、常に側についていませんか？

こういった、親が良かれと思ってしていることが、かえって子どもの不眠症状を悪化させるのです。

このような症状が起こるのは、親やその他の「何か」…例えば、お気に入りのぬいぐるみや毛布など…がないと眠れないという状況に子どもが慣れてしまうことが根本原因にあります。

夜中に目を覚ました時にそれらがないと、自分ひとりで落ち着いて眠ることができなくなるからです。

子どもが入眠時随伴症になると、子どもも親も、夜ひんぱんに目を覚ましてしまいます。

入眠時随伴症を予防または改善するためには、大切なことが2つあります。

まず、子どもの「対内時計」について理解する必要があります。

つまり子どもが眠たくなる時間と、目覚める時間について把握しましょう。睡眠日記をつけておくと役に立ちます。

次に、子どもが自分ひとりで起きたり寝入ったりすることができるように訓練します。

この訓練では、子どもが眠くなった時にすぐに寝床に入らせることが重要です。

つまり、大人が決めた就寝時間ではなく、子どもが感じる自然な睡眠時間に合わせるのです。

さらに、入眠時に子どもが寝付けずに泣いても、あえてしばらく放っておいて、あやさないようにします。

子どものそばを離れている時間を徐々に増やし、次第に一人でも眠れるように慣らしていきます。

小さな赤ちゃんはお母さんと離れると不安になりますので、注意しましょう。この方法で効果があるのは、生後10ヶ月以降からです。

放っておく時間の長さは、子どもと親の安心度によって異なりますが、最初の夜は数秒から2分程度に留めておきましょう。

そして、5分ずつ延ばすようにしてください。

親はしばらく間をおいてから子ども部屋に戻り、ベビーベッド越し、あるいはベッドや布団の横で、抱っこしたり灯りをつけたりせずに、安心させてあげるようにします。

ゆっくりと静かな声で、悲しんだり怒ったりしている子どもに話しかければ、親も子どもも、だんだん落ち着いてきます。

1～2分間「ここにいるわよ。大丈夫、眠いのね、落ち着いて」などと話しかけてあげましょう。

さらに子どもがまだ泣いていても、部屋から出ましょう。

赤ちゃんの鳴き声を聞いていると、1分が永遠のように思われるものですから、母親は恐らく、時計の秒針を見て時間を計ってしまうでしょう。

ですが子どものためを思って近くに行きたい気持ちをグッと抑えて、赤ちゃんが自分自身で自分をなだめられる能力を高めるのが目的なので頑張ってください。

この訓練期間に、成果が上がらずに訓練を中断するかどうかは人それぞれです。

日本の多くの家庭では、多くが小さい子どもと一緒に寝ています。

しかし、両親が小さい子どもが一人寝することを選択して、子どもに対する安全がきちんと確保されていれば、それも良いでしょう。

考え方は、人それぞれです。自分が良かれと思う方法を選択して構いません。

ただし、寝室がどうであれ、赤ちゃんはあおむけで寝かせたほうが良いでしょう。

また、子どもの不眠を防ぐために、夜の軽食や飲み物として、水以外のものは摂らせないようにしてください。

精神的にも夜行性の習性を悪化させるだけですし、口腔衛生にも悪影響を与えます。



子どもは成長すれば、次第に睡眠時間は短くなってきます。

幼少期以降によく起こる不眠の症状は、眠ることに対する**不安**や**閉塞性睡眠時無呼吸症候群**です。

こういった症状が続くようなら、子どもの睡眠状態についての記録を取って医師に相談すると良いでしょう。

子どものメンタルヘルス専門家を紹介してもらうことが望ましいです。子ども特有の症状について、広範なアドバイスが受けられます。

不安が原因で起こる入眠障害については、子どもが昼間に表現する不快感や不安について医師に尋ねられるでしょう。

子どもが興奮するようなテレビ番組や映画などを頻繁に観ていないか、家族の死のようなストレスのかかる出来事がなかったか、あるいは新しいきょうだいの出生なども調べます。

性的虐待や家族による暴力といった、さらに深刻なストレス原因も、考慮しなければなりません。

子どもの入眠障害は、その日にあったことを就寝時に思い出すことが原因です。

もう少し子どもに注意を配り、就寝時に話を聞いてやることで改善されることが多いものです。

不安を感じている子どもに対しては、行動療法を用いて問題を解決する方法を示唆したり、不安を自分でコントロールする方法を教えるセラピーと併用すると良いでしょう。

例えば、医師は子どもに対して「大人も緊張することがあるんだよ」と言います。

また、勇気が出る、安心できるもののリストを作りましょう。

症状が改善しにくい場合には、専門医の指示を仰ぎながら、1～3ヶ月程度、効果の短い処方薬ベンゾジアゼピンアルプラゾラムを服用します。

一方、**閉塞性睡眠時無呼吸症候群**についてですが、これは未就学児の3%に症状が見られます。

子どもがどの姿勢でもいびきをかき、特にあおむけのときに悪化すると説明する親が多いようです。そして、時々息が止まる発作のような症状が見られることがあります。

この症状が起こる原因は、主に睡眠中に首が伸びすぎた状態にあるためです。

閉塞性睡眠時無呼吸症候群を起こして睡眠が浅い状態だと、昼間に眠気が残り、昼寝の時間が増えたり、学校やテレビを観ている間に寝てしまったりすることがあります。

また、落ち着きがない、集中力がない、気分にもうがあるなど、子どもの昼間の行動に変化が起こります。

この病気が起こる主な原因は、扁桃腺やアデノイドの炎症です。

通常、簡単な手術で取り除くことができます。手術によって、症状が緩和されます。なるべく早く専門医に相談しましょう。

さらに、青年期になると、**遅延睡眠期症候群**という概日リズムの狂いや、発作性睡眠といった睡眠障害が起こる可能性があります。

遅延睡眠期症候群は、中学生から高校生、そして大学生に多く見られます。この年代では、睡眠時間が遅れる傾向が多少見られます。夜中の3時、4時といった遅い時間に目が冴えてしまうものです。

なんとか身体を引きずるように起き上がって学校へ行くものの、思い通りに活動できず、朝の授業で寝てしまいます。

こういったことから、中学生から大学生くらいの時期には学業不振、不登校、あるいは遅刻といった問題が出てきます。

このような睡眠不足が週末まで溜まると、週末には昼過ぎまで寝てしまい、さらに体内時計が狂います。



では、このような症状を改善するには、どうしたら良いのでしょうか。

遅れてしまった睡眠サイクルを変えるのは大変です。朝起きる時間を普段より15分早く設定した上で、きちんと起きられるようにしましょう。

明るい自然光または高強度の（2500ルクス）光ボックスを使って朝、光を浴びると良いでしょう。

体内時計をリセットする方法は他にもあります。

夕方光を少なくして、望ましい就寝時間の4～5時間前のメラトニンを減らしましょう。

就寝前に、心が落ち着く瞑想をしても良いでしょう。

新しい睡眠スケジュールをきちんと守るよう努力しましょう。週末でも休日でも、同じスケジュールを守らなくてはなりません。

前のパターンに逆戻りしないためには、非常に必要なことです。



おわりに

不眠症は、ごく一般的な問題です。

病気や痛みに苦しむ人は特に、不眠症になる可能性が高くなります。

不眠の多くは、免疫システムの機能減退、興奮性亢進、激しい痛み、集中力欠如、体重増加といった、様々な身体的症状と関連していることがわかっています。

しかしながら幸いにも、効果的な治療法はたくさんあります。

瞑想法による治療も効果がありますし、自己啓発テクニックを利用した方法もあります。

最近の研究では、不眠症の症状を改善するには、瞑想よりも自己啓発テクニックが効果的な場合があることがわかっています。

ストレスに満ちた一日を終えた後は、家に帰って、ゆっくりと休息をとりたいものです。

しかし、疲れ切った身体で這うようにベッドや布団にもぐりこんでも、眠れないというジレンマに陥るのです。

眠れないとイライラしながらゴロゴロ寝返りを打っても、途切れ途切れの浅い眠りが得られるだけ。翌朝には、前の晩よりさらにひどい気分になっています。

身体の他の機能もそうですが、睡眠は自然の「プログラム」です。

眠りは、人間の内なるコンピューターである潜在意識が管理しています。

つまり、自然な方法でたやすく回復できるものなのです。

不眠症はいわば、過度のストレスや疲労を感じたために実行されている「一時的なプログラム」です。

何かを少し変えるだけで、自然な眠りを簡単に取り戻すことができるのです。

「睡眠」は、私たち人間が生まれながらにして持っている、最も基本的で本能的な機能です。

日々のストレスや抱えている問題のために、この自然の「プログラム」にエラーが生じ、ぐっすりと眠れなくなったり、場合によっては全く眠れない状態になったりするので。

眠れないと、とてもイライラします。眠りたいのに眠れないので、疲れが全然取れません。

ストレスがさらにストレスを生み、「不眠の悪循環」ができてしまいます。

日々の生活習慣を積極的に見直し、眠れない理由を特定することができれば、生まれながらに持っている「眠る力」を取り戻し、ぐっすりと眠れるようになります。

不眠を克服するために努力をすれば、改善できるでしょう。

これまでご紹介した方法を試しても不眠症の症状が一切改善されない場合は、医師の指示を仰いでください。

医師からさらに具体的な瞑想法を教えてもらうなどのアドバイスを受ければ、症状は改善し、気力に満ちあふれた日々を送ることができるでしょう。

**不眠症に悩んでいる、あなた。希望を失ってはいけません。
自分をしっかりと見つめ直して努力すれば、きっと克服できます。**

リフレッシュした気持ちで目覚めることができるようになるまで、しっかり頑張ってください。

