

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成27年6月発行

第157号

睡眠について

新潟県立十日町病院 神経内科 診療部長 山崎 元義 先生

「加齢と共に深夜眼を覚ますことが多くなりました。」

「夢もよく見ます。悪夢ではありませんが、かといってそれほど楽しい夢ではありません。」

「こむら返りは幸い少なくなりました。」

不眠で苦しんでいる方が沢山おられます。成人の二割が不眠を自覚しているとも言われています。また、睡眠中の足のぴくつきや、むずむず感は、多くの方が経験されているのではないのでしょうか。寝つきが悪いだけでなく、途中で眼が覚める方も多いようです。

睡眠は生物にとって非常に大事な時間で、頭を休め記憶をしっかり脳に刻みつけるために大切な時間だと考えられています。勉強で深夜頭が冴えて眠れなかった記憶がどなたにもあるかと思いますが、寝る前に覚えたことは意外と忘れないものです。が、実は睡眠は、不思議な未解明な現象なのです。眠られないことの苦しみは、生活の質を下げ、生きがいを感じさせなくなることもあります。食欲とならぶ本能といってもよい睡眠が満足にとれない事は重大です。日中睡魔におそわれ、思いがけない事故にあう危険もあります。

睡眠薬に頼る気持ちも理解できますし、反対に長く飲むと認知症になるのではないかと、過度に薬を怖がってしまう方もおられます。睡眠に対しての理想的な薬はまだありませんが、最近少し期待が持てる状況になってきました。睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全です。「眠たくなってから床に就く」「同じ時刻に毎日起床」「昼寝をするなら、15時の20～30分」など、薬に頼らない対処法も学会などから指針が出されていますので、睡眠に関するお悩みをかかりつけの医師に相談されてはいかがでしょうか。

