

いきいき健康生活
鴻巣市広報「かがやき」 平成25年4月15日号 掲載(47)
睡眠障害

診療所を訪れ、受診される方の「睡眠障害」に関する訴えの中で最も多いのが、「不眠」です。不眠の症状は大きく分けて、次の4つのタイプがあります。

①寝つきがわるい ②途中で目が覚める ③早朝に目が覚めてしまう ④睡眠はとれているが「寝た気がしない」このような症状があり、かつ、そのために日常生活に支障をきたす場合などは「不眠症」と診断されます。不眠症の治療は、心身医学療法（カウンセリング）と薬物療法が中心です。

不眠症の方の中には、「薬を飲み始めたら、一生やめられないのではないか？」「薬がだんだん効かなくなって、強い薬を飲まなければならなくなるのではないか？」などといった不安がある方がたくさんいます。しかし現実には、薬物療法で症状が安定してきた場合、少しずつ薬を減らしていくことができ、完全に薬をやめられる方が大多数を占めます。

一方、「眠る機会や環境が不適切である」という方も少なくありません。夜勤している方、特に不定期で夜勤をしている方などがその例です。このような方の不眠は、病気というよりも、生理的な反応によるものであると考えられますので、いわゆる「不眠症（睡眠障害）」とは区別される必要があります。

しかし、このような不眠（睡眠障害）を放置しておけば、うつ病など、他の精神疾患が引き起こされる恐れもありますので、就労環境を工夫するなどの予防的措置をただちに講ずる必要があります。

いずれの場合も、勤務先の産業医、あるいは「かかりつけ医」に、早い時期から相談することが重要です。