

松阪市大口町154-1

石田クリニック

TEL 0598(53)1177 <http://www.ishida-clinic.com/>

お父さん、眠れてる？



日本人の平均睡眠時間はこの50年間で8時間以上から7時間半を割り込むまでに短縮しています。適切な睡眠時間は人それぞれですが、日本成人のおよそ5人に1人は不眠の訴えをもっており、高齢者ほど頻度が高いといわれております。

生活習慣病と不眠

高血圧・脳卒中・虚血性心疾患や糖尿病などに関わる生活習慣は、食事・運動それに睡眠！不眠は、糖尿病や高血圧の危険因子であり、糖尿病などの人には不眠が多く見受けられます。また、睡眠時無呼吸症候群を呈する人は肥満が原因のメタボリックシンドロームである割合が高く、睡眠習慣と生活習慣病は密接に関連しております。

不眠と『うつ病』



うつ病は不眠の最も大きな原因の一つ。また、不眠はうつ病の9割にみられる症状です。不眠は慢性化し易く、慢性化した不眠の人は不眠のない人に比べてうつ病発症の危険が数倍高まるといわれています。

中年男性のうつ病には不眠はほぼ必発であるため、不眠に早期に気づき、うつ病を見逃さないことが中年男性の自殺予防に重要です。

うつ病早期発見・早期治療のために、平成22年2月から内閣府が行っている睡眠キャンペーン。『お父さん眠れてる？ 2週間以上の不眠はうつかも』がんばっているお父さんが2週間以上ちゃんと眠れていない様なら、早くかかりつけ医に相談する様、ぜひ勧めてあげてください。

快適な眠りを得るために

人間には、体内時計が備わっており、睡眠・覚醒の概日リズムが日常の生活リズムと一致しない場合に不眠が生じやすくなります。

体内時計は1日24.2時間で働いており、朝の光を浴びることにより24時間リズムにリセットされるため、夜なかなか眠れずに朝起きづらくても、朝日を浴びて概日リズムを正常に保つ事が大切！就寝前の食事や運動、熱い風呂の入浴など、体温の上がる事は避け、部屋を暗くしてあまり考え事をしない。これが、睡眠を安定させるメラトニンというホルモンが分泌されることにつながります。



高齢者などでは、睡眠薬はふらつき等の副作用により転倒・骨折の危険もあり使いづらいもの。睡眠時無呼吸症候群では睡眠薬による呼吸抑制も心配されます。

最近、概日リズムを整えるメラトニン受容体アゴニスト（メラトニン様の作用を有するもの）が発売されました。従来の睡眠薬によく見受けられるふらつき等の副作用が少なく、眠気を起こさせる作用を有しており、高齢者や慢性呼吸器疾患のある方にも比較的安心して使えるのが特徴です。お気軽に御相談下さい。