



For better mental health

MindinfoLine
0845 766 0163

注) この日本語版は実際のパンフレットの翻訳ですので、インターネット上の英語版とは合致しない部分もあります。

睡眠障害になったら

「離婚のトラウマを無理に心の片隅に追いやっていたことは、自分でも分かっています。気がつくと、仕事にしろプライベートな事にしろ、ちょっとしたストレスですぐ不眠症が引き起こされるようになってしまいました。でも、心理療法のおかげで楽になっています。まだまだ先は長いですが、過去のつらい経験にきちんと向き合ってそれを克服することができれば、またゆっくり眠れる日が来ると思います。」

このパンフレットでは、睡眠について考え、不眠症やその他の睡眠障害の原因を探り、自分でできることは何か、専門家から得られる助けにはどのようなものがあるのか、といった質問に答えます。

睡眠時間はどれくらい必要ですか？

通常、成人の場合は平均7-8時間の睡眠で十分ですが、ごくまれに、10時間以上必要な人や5時間以下で十分だという人もいます。専門家の中には、量よりも質を重視し、6時間の「コア・スリープ（中核睡眠）」で十分だという意見もあります。

必要な睡眠時間と睡眠パターンは、年齢によっても変化します。赤ちゃんは1日約17時間を、何回かに分けて寝ます。小さい子供は、昼寝も含めて9-10時間の睡眠が必要です。19歳から30歳の健康的な成人に求められる睡眠時間は7-8時間ですが、50歳以上になると、平均6時間もしくはそれ以下になります。高齢者の場合は、短時間の睡眠を1日に何度かとり、という赤ちゃんのパターンに戻るケースもよく見られます。

睡眠中は、深い眠りと浅い眠りのサイクルを一晩のうちに何度か繰り返します。サイクルの終わりには、レム睡眠 (REM) と呼ばれる特別な睡眠状態が起きますが、この時に私達は夢を見ます。レム睡眠はおよそ90分に1度の割合で起こります。夢を見ることは必要不可欠で、深い眠り (徐波睡眠) よりも重要だとすら言えます。

深い眠り (徐波睡眠) は、特に脳を回復させてくれると考えられています。一日のうちで一番、成長ホルモンが多く分泌される時なのです。特にホルモンが必要な時 (妊娠中、思春期、運動後など)、または睡眠不足になっている時は、深い眠りも長くなり、睡眠時間そのものも長くなります。また、高齢者は浅い眠りが長くなります。

睡眠不足は体に悪いのですか？

時たま徹夜する程度では、体に長期的なダメージを与えることはありません。強いプレッシャーにさらされるような時、例えば新しく仕事を始める時や試験前には、わずか2-3時間の睡眠で何日も過ごすこともあるでしょう。ただ大抵の場合、いったんそのプレッシャーがなくなれば、通常の睡眠パターンを取り戻すことができます。しかし中には、長期的な問題に発展し、一日中だるい、いらいらする、集中できない、などの症状につながる場合があります。これは、車を運転したり機械を操作したりする時には特に危険です。

よく眠れない人は、よく眠れる人に比べて体に不調をきたす可能性が高いのではないかということが指摘されてきました。しかし、眠りを途中で妨げた場合の悪影響に関する研究は、これまで心理的な影響に注目するにとどまっていました。このような心理的な影響は、睡眠不足が解消されれば元に戻るでしょう。

全く眠れない、または途中で起こされる、ということが頻繁にあると、「睡眠不足」になります。この不足分は取り戻さなくてはなりません。睡眠不足は、頭の働きや体の動きに影響を及ぼしたり、新陳代謝やホルモンの働きにも悪影響を与えたりします。睡眠不足の状態では、ミスをしたり突拍子もない行動をとったりする可能性も高くなります。睡眠不足のせいで、深刻な精神障害が引き起こされることすらあります。

なんだかいつも疲れています。不眠症でしょうか？

疲れていたり、いらいらしたり、なかなか集中できない時、すぐに睡眠不足のせいにしていませんか。しかし、本当にいつもより大幅に睡眠時間が少ないのか、じっくり考えてみましょう。研

究によれば、自分では長い間不眠症に悩まされていると思っていても、実際には他人に比べて睡眠時間がほんの40分少ないだけという場合もあるそうです。私達は、眠れずにじっと横になっている時間を長く感じがちなのです。また、よく眠れなくても特に問題にしていなかった人が、ストレスを感じるような事に直面して、突然、自分の睡眠パターンを気にしだすこともあります。そうすると、何でも不眠症のせいだ、と誤った判断をしてしまいかねません。しかし、疲れや倦怠感、ストレスやうつ、その他の病気が原因となっている場合もあるのです。

眠りに関する悩みを経験するのは珍しいことではありません。実際、医者にかかる人の約3分の1が、眠りの質に不満を抱いています。睡眠障害の中で最も多いのが不眠症です。よく眠れなくなるきっかけや、それが習慣になってしまう原因は色々あります。例えば、何かの理由で眠れない夜が二晩ほど続くと、また眠れないのではないかと、睡眠時間が足りないのではないかと不安になり、その不安がさらに事態を悪化させたりします。

不眠症のきっかけにはどのようなものがありますか？

物理的な原因で、不眠症になる可能性もあります。例えば、暑すぎたり寒すぎたり、うるさかったり明るすぎたりといったように、睡眠環境が良くないためになかなか寝付けなくなる場合です。また、引越しをしたりホテルに泊まったりして環境が変わった時に、その変化に適応できずに不眠症が引き起こされることもあります。

入院の場合には、これらのマイナス要因に加えて、病気に対する不安が伴います。よく知られている症状に、「ICU シンドローム（集中治療室症候群）」というのがありますが、これは、場合によっては妄想または被害妄想につながる恐れがあります。また、痛みがある場合は当然眠りが妨げられますが、どんな病気であれ気が滅入るもので、その結果睡眠パターンに一時的な変化が生じたりします。また、病気の中には不眠症の直接的な原因になるものもあります。甲状腺機能低下症、ウイルス感染後疲労症候群などがそうです。

医者からもらう薬の中には、眠りを妨げるものもあります。例えば利尿薬を飲んでいて、夜中にトイレに行くために起きなければいけなかったりします。医者からもらった薬を飲んでいて、眠れないと感じているのなら、一度医者か薬剤師に相談してみるといいでしょう。また中には、飲むのを止めた時に眠れなくなる薬もあります。例えば、抗うつ薬、マイナートランキライザー（抗不安薬）などがそうです。（「その他のパンフレット」参照）

時差ぼけやシフト勤務も、眠ったり起きたりする時間を体に知らせる働きをする体内時計を、狂わせる要因となります。例えば徹夜して朝眠ろうとすると、よく眠れない場合があります。朝は、

体温、アドレナリンレベル、覚醒レベルが全て上がる時だからです。このためシフト勤務の人が、慢性疲労や睡眠障害のせいで夜勤を続けられなくなるケースもあります。

アルコール、ニコチン、カフェインは全て、眠りを妨げる強力な作用を持っています。タバコも、一本くらいなら気持ちを静めて眠りを誘う効果があるかも知れませんが、それ以上吸うとニコチンレベルが上がり、興奮剤の働きをしてしまいます。たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、一晩あたり平均30分睡眠時間が少なくなっています。アルコールも、鎮静作用があり眠りを誘ってくれますが、体内のアルコール濃度が下がる時に逆の作用が働くため、数時間後に不眠症を引き起こす可能性があります。慢性的にアルコールを摂取するのも、自然な睡眠パターンを乱す原因となります。また、1日に5杯以上コーヒーを飲むと、眠れなくなったり夜中に目が覚めたりしやすくなります。

高齢者が抱える問題

孤独、貧困、住宅環境の悪さ、などは誰にとっても打撃的ですが、高齢者には特にそうでしょう。確かに高齢者は睡眠時間が減る傾向にはありますが、このような要因を無視すべきではありません。老人ホームや病院などでの生活による影響やうつ病なども原因の一部かも知れません。不眠症はまた、運動不足が原因の場合もあります。年をとると、どうしても運動量が減るからです。

心の問題

トラウマになるような経験をすると、その後眠れない日が続くことが多いものです。失業、家族や友人の死、離婚などのつらい出来事が引き金になって不眠症になるのも、よくあることです。

睡眠障害は、不安やうつなどの原因となる、潜在的な心の問題と結び付いていることもよくあります。例えば、常に不安に駆られている人は、寝ている間に死んだらどうしようと考えて、眠りにつくのが恐くなったりします。うつの方は逆に、恐怖や極度の不安を感じて夜中や明け方が覚めてしまうことが多いようです。

その他の睡眠障害にはどんなものがありますか？

怖い夢を見る

ストレスや不安を感じている時、気分が落ち込んでいる時は、怖い夢を見やすくなります。また、マイナートランキライザー（抗不安薬）や抗うつ薬を突然やめた時も同様です。トラウマになるような経験の後も、怖い夢を見るのがよくあります。

夢遊病^{やきょうしょう}や夜驚症

これは、深い眠りの最中に起きるもので、ストレスが原因だったり、通常の睡眠パターンが乱された時（例えばシフト勤務などで）に引き起こされたりします。

夜驚症は、夢遊病を伴うときもあれば、それだけで起きるときもあります。症状が表れるのは短時間で、その間本人は悲鳴を上げたり極度に恐がっているようだったりしますが、完全に目覚めているわけではありません。夢遊病も夜驚症も子供に多く見られ、成長とともに自然に治ります。それまでは、階段から落ちないように柵をつけたり、ドアや窓に鍵をかけたいたりといった措置を講じることが大事です。

睡眠麻痺

睡眠の中でも、夢を見る段階（レム睡眠）では、手足の筋肉は緩んで麻痺した状態にあります。この時、何かの原因で突然眠りが妨げられると体より先に脳が目覚めることがあり、ほんの数秒間ですが体が動かないことに気がついて恐怖を感じたりします。通常はごく短時間のことで、完全に目が覚めると解消します。

幻覚

眠りに落ちていく途中や目が覚める途中で、幻覚を見ることがあります。幻覚は通常ほんの一瞬のことで、すぐに完全に目が覚めた状態になります。幻覚を見たからといって心配することはありません。育児中やその他、睡眠が妨害されるようなことがあると起こる場合があります。

ナルコレプシー

極度の眠気が昼間襲ってくる人は、ナルコレプシーかもしれません。その場合、一日中頻繁に居眠りをし、眠りに落ちる瞬間にはっきりとした幻覚が見えたり声が聞こえたりすることがあります。このとき、顔や体、目がピクピク動いたり、筋肉がだらんとしたりします。また、先に説明したよりも長くて細部まではっきりとした幻覚を見ることがあります。睡眠麻痺も起こりやすく、比較的長く続きます。

睡眠時無呼吸症候群

この症状を示す人は、大きないびきをかいたり、夜中に何度か、非常に短時間ですが息が止まったりする傾向があります。このとき一瞬目を覚ますので、次の日に疲労感が残ります。これは、太った人に多く、また高齢者ほど多くなっています。（「役に立つ団体」参照）。

良い睡眠のために何をすればいいですか？

いつもすがすがしい気分でのいる秘訣は、規則正しい睡眠パターンを維持することで、何時間眠るかということではありません。それ程疲れていないうちに横になり、あまり良く眠れなかったり

すると、翌朝起きるのが遅くなり、またその晩眠れなくなる・・・ということになります。良い睡眠パターンを確立するための方法を、いくつかあげてみましょう。

寝る前のパターンを決める

- ・ 床に入るのは、眠れる程度の疲れを感じてからにします。
- ・ ふとんに入ってから本を読んだりテレビを見たりしない。目が冴えてしまいます。
- ・ 20分たっても眠れないときは、起き上がって別の部屋で気分転換します。眠くなるまで、音楽を聴くなどリラックスできるようなことをしましょう。
- ・ 夜中に眠れないときは、これを繰り返します。
- ・ 毎朝同じ時間に目覚ましをかけます。眠れなかったからといって朝遅くまで寝ていると、その晩また眠れなくなるだけです。規則正しい睡眠パターンが確立するまでに、数週間かかる場合もあるかもしれません。
- ・ 昼寝は避けます。ただし、どうしても疲れがたまっているときは、昼食後に短い睡眠をとると良い場合もあります。また海外へ行ったら、体内時計を調整するために、どんなに疲れていても現地時間の夜になるまでは起きているようにしましょう。そして翌朝はある程度早起きをすれば、現地のリズムに早くなじむことができます。

良い眠りのためのヒント

- ・ 睡眠環境をチェックします。ベッドやふとんの寝心地はどうですか？部屋の温度は快適ですか？明かりは、つけたままの方が良く眠れるという人もいます。また、ちょっとした音が気になるたちであれば、耳栓をしてみましょう。
- ・ あまり夜遅くならないうちにその日の出来事を振り返る時間を設けます。困ったことや大変だったことについて考え、対策を書き出してみます。このような「アクションリスト」を早い時間に作っておけば、寝る時になってそのことに気をとられずにすみます。
- ・ 夜遅くなったらリラックスすることを心がけ、難しい仕事などは避けます。
- ・ 日中の雑事が頭から離れないようなら、しばらく静かにラジオに耳を傾けると、気がまぎれてリラックスできる場合もあります。
- ・ リラックスするために、寝る前にぬる目のお風呂につかるのもいいでしょう。
- ・ 寝る前に、リラクゼーションエクササイズをしましょう。まず、ゆっくり深呼吸をします。4秒で息を吸い、4秒間息を止め、4秒で息を吐きます。次に、意識して筋肉に力を入れては抜くということを繰り返します。つま先から始めて、徐々に体上部にあげていきます。
- ・ ラベンダーオイルを数滴、お風呂のお湯に入れたり枕に染ませたりします。または、ラベンダーのポプリを寝室に置いてもいいでしょう。リラックスするのに一役かってくれます。
- ・ 暖かいミルク系の飲み物も、眠りを誘ってくれます。
- ・ 体はひどく疲れているのに、頭の中を余計な考えがぐるぐると駆け巡って眠れないときは、無理に眠ろうとしてはいけません。そうするとよけいにあせるだけです。逆に目を開けたま

まじっとして、目が閉じてきてもこらえてみます。こうしていると、いつの間にか眠気の方が勝つことがあります。

- ・ 考えたくないことが頭から離れないときは、気持ちが落ち着くような言葉(例えば「安らぎ」)を何度も繰り返し口にしてみてください。
- ・ いい思い出にまつわる情景や風景を頭に描きます。
- ・ 夜中に目が覚めてしまったら、自分なりのリラックス方法を繰り返します。

生活スタイルの改善

- ・ コーヒー、紅茶、ココア、コーラなどのカフェイン飲料は避けます。代わりに、カフェイン抜きのコーヒー、ハーブティーなどにしてみましょう。
- ・ 夜アルコールを飲むのであれば、1杯か2杯程度にします。
- ・ 十分な運動をします。一般的に言って、運動で鍛えている人は良く眠れますし、逆に全く運動をしないと、なかなかぐっすり眠れなくなります。自分の習慣を見直し、何もせずに座っているよりも、夕方散歩をしてみたりしましょう。
- ・ 夜の食事は軽めを心がけ、寝る前の夜食やお菓子は最小限に抑えましょう。
- ・ ヨガや瞑想も、ストレスに打ち勝つにはいい方法です。(「役に立つ団体」、「その他のパンフレット」参照)。
- ・ 日中、ストレスの多い仕事をこなしたり、やるべきことがあまりに多かたりして、限界まで頑張っていると、夜よく眠れなくなりがちです。一方で不眠症は、日ごろ起きるちょっとした問題が原因となることもあるため、言うべきことは言う、時間管理をきちんとする、決断力をつけておく、などを心がける必要があるでしょう。(「その他のパンフレット」参照)。

自分で解決できないときは、どうすればいいですか？

もしまだ医者に診てもらっていないのなら、まずはそこから始めてもいいでしょう。そうすれば、身体的原因かどうか分かります。うつや、その他の心の問題が原因ではないかと感じたり、怖い夢に悩まされているなどの症状があるのなら、カウンセリングや心理療法を受けることを検討してもいいでしょう。かかりつけの医者に、どこか紹介してもらえるかもしれません。(詳しくは、「その他のパンフレット」の中の『会話療法』参照)。

また、睡眠障害を持つ人を専門に診ている臨床心理学の専門家に頼る、という方法もあります。その場合は、「認知行動療法」という療法を用いることもあります。(「その他のパンフレット」参照)。

治療法の一環として、睡眠日記をつける方法があります。寝るまでにかかった時間、心をよぎる

不安や繰り返し浮かんでくる考え、一晩に目が覚めた回数と再び寝るまでにかかった時間、不安夢の回数などを記録するのです。この方法の重要な点は、それまでの習慣や心構えを変えることです。

睡眠薬

非常に困難な状況や家族や友人の死などにより、極度のストレスにさらされている際には、睡眠薬が助けになることもあります。また、悪い睡眠パターンを断ち切る目的で処方される場合もあります。しかし、中毒性があるものもあり、数日分以上処方されるべきではありません。長く使用すると効果が薄れ、やめた時の「リバウンド不眠症」が起こることもあります。比較的最近の睡眠薬の中には、依存性が低いことをうたっているものもありますが、真偽のほどは慎重に検討すべきです。また、特に高齢者に睡眠薬を処方することについては不安があります。薬物が体内に長く残りやすく、昼間疲れたり眠くなったりする上、錯乱や健忘症を引き起こす恐れもあるのです。高齢者を対象にしたある研究によれば、認知療法ではテマゼパムのような睡眠薬と同等の効果が得られ、しかもその効果はより長く続くという結果が出ています。

睡眠クリニック

かかりつけの医者に、睡眠障害専門の検査施設を紹介してもらえる場合もあります。このような施設では、不眠症やその他の睡眠障害（ナルコレプシー、睡眠時無呼吸症候群など）について調べてくれます。検査では通常、施設に何泊かし、体に端子をつけてポリグラフで睡眠をモニターします（地域によっては、自宅で使える検査機器を借りられる場合もあります）。検査の結果、「自分で思っていたよりも実際にはずっと長く寝ている」ということに気がつくこともあります。いずれにしろ、悩みを解決する魔法は見つからないかもしれませんが、検査を受けて専門家に診断してもらう過程自体が治療となるかもしれません。

著者 : Janet Gorman and Katherine Darton

Mind 1989 年初版

© Mind 2002 改定

ISBN 1-874690-68-5

無断転載・複写を禁ず

翻訳 : 玉城 弘子

役に立つ団体

Age Concern Cymru

1 Cathedral Road, Cardiff CF11 9SD

tel. 029 2037 1566

web: www.accymru.org.uk

Information and referrals on residential care, money, housing, health, legal issues and consumer affairs

MindinfoLine
0845 766 0163

Age Concern England

Astral House, 1268 London Road, London SW16 4ER

information line: 0800 009 966

web: www.ageconcern.org.uk

Information and referrals on residential care, money, housing, health, legal issues and consumer affairs

Battle Against Tranquillisers (BAT)

PO Box 658, Bristol BS99 1XP

tel. 0117 966 3629 or 0117 941 2020

web: www.nscgf.org.uk/bat/

Helps people withdraw from benzodiazepines

British Snoring and Sleep Apnoea Association

52 Albert Road North, Reigate, Surrey RH2 9EL

helpline: 0800 085 1097

web: www.britishsnoring.co.uk

Information, advice and counselling

Council for Involuntary Tranquilliser Addiction (CITA)

6-11 Mersey View, Waterloo, Liverpool L22 6QA

helpline: 0151 932 0102

web: www.liv.ac.uk/~csunit/community/cita.htm

Telephone service for people addicted to tranquillisers

Cry-Sis Helpline

BM Cry-Sis, London WC1N 3XX

tel. 020 7404 5011

email: cry-sis@our-space.co.uk

web: www.our-space.co.uk/serene.htm

Helpline for parents of sleepless and demanding babies

Fybromyalgia Association UK

PO Box 206, Stourbridge, West Midlands DY9 8YL

tel. 0870 220 1232

web: www.fybromyalgia-associationuk.org

For people with fibromyalgia, which can affect the sleep cycle

Narcolepsy Association UK (UKAN)

Craven House, 121 Kingsway, London WC2B 6PA

tel. 020 7721 8904

web: www.narcolepsy.org.uk

Charity offering information and advice about narcolepsy

Sleep Matters Insomnia Helpline

tel. 020 8994 9874

Insomnia helpline supported by the mattress industry

YoungMinds

102–108 Clerkenwell Road, London EC1M 5SA

tel. 020 7336 8445

web: www.youngminds.org.uk

parents information service: 0800 018 2138

For any adult with concerns about the mental health of a child or adolescent

その他のパンフレット

Anxiety and tension: symptoms, causes, orthodox treatment and how herbal medicine will help J. Wright (How To Books 2002)

Good mood food M. Van Straten (Cassell 2002)

How to assert yourself (Mind 2003)

How to cope with relationship problems (Mind 2003)

How to cope with the stress of student life (Mind 2003)

How to improve your mental wellbeing (Mind 2002)

How to look after yourself (Mind 2002)

How to stop worrying (Mind 2003)

How to survive family life (Mind 2002)

How to survive mid-life crisis (Mind 2002)

Making sense of cognitive behaviour therapy (Mind 2001)

Making sense of herbal remedies (Mind 2000)

Making sense of homeopathy (Mind 2001)

Making sense of minor tranquillisers (Mind 2003)

Making sense of sleeping pills (Mind 2000)

Manage your mind: the mental health fitness guide G. Butler, T. Hope (Oxford University Press 1995)

The Mind guide to food and mood (Mind 2000)

The Mind guide to managing stress (Mind 2003)

The Mind guide to physical activity (Mind 2001)

The Mind guide to relaxation (Mind 2001)

The Mind guide to spiritual practices (Mind 2003)

The Mind guide to surviving working life (Mind 2003)

The Mind guide to yoga (Mind 2001)

Mind troubleshooters: stress (Mind 2003)

Understanding anxiety (Mind 2002)

Understanding childhood distress (Mind 2002)

Understanding depression (Mind 2003)

Understanding post-traumatic stress disorder (Mind

2003)

Understanding talking treatments (Mind 2002)

The Vega guide to insomnia Dr D. Davies (Vega 2002)

For a catalogue of publications from Mind, send an A4

SAE to:

Mind Publications

15 19 Broadway

London E15 4BQ

tel. 0844 448 4448

fax: 020 8534 6399

email: publications@mind.org.uk

Visit the [online shop](#) to see details of all the publications stocked.

.....
Registered Charity No. 219830

Registered No. 424348 England

© 2005 Mind (National Association for Mental Health)

All Rights Reserved

Design by Robson Crome Design, developed by GlobusMedia

Mind は、心の病を抱える人を支える団体です。

Mind は、次のような活動をしています。

- ・ 心の病を抱える人のニーズや意見、夢を後押しする
- ・ 偏見をなくし、心の病を抱える人を受け入れる社会を作る
- ・ キャンペーンや啓蒙活動を通して、政府に働きかける
- ・ 一人一人の多様なニーズを反映する、質の高い支援体制作りに貢献する
- ・ 公正な権利を獲得するためのキャンペーンや啓蒙活動を行う

Mind の活動は、次の5つの理念を基盤としています。

「自主性」「平等」「知識」「参加」「敬意」