

「不眠が続いている。心の病気の始まりか？」

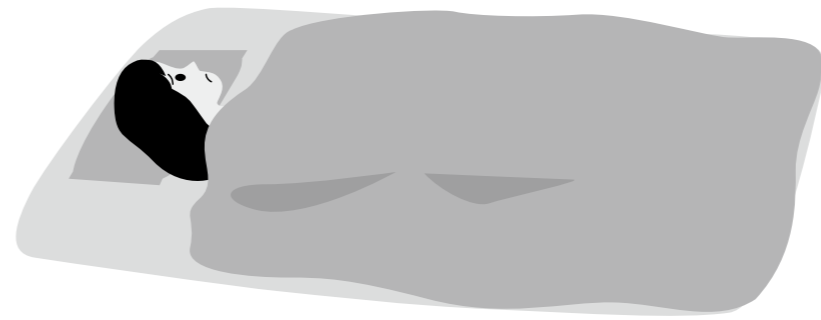
ストレス社会のなかで不眠になる人が増えています。今回は不眠について心の病気との関係から聞きました。

不眠はどのようなものですか？

A 人は眠ることで心身の休息をとり、翌日の活動へとつないでいきます。眠れるということは心身を休めることであり、健康をたもつための必要条件であり、心の状態のバロメーターです。不眠は休めなくなっており、心の状態にとって危機のサインといえます。

不眠はなぜ生じるのですか？

心の病気の多くはその発症に先がけて不眠を生じます。不眠は「心の余裕」が乏しくなったサインであり、精神科の治療において最も対応を求められることの多い症状です。



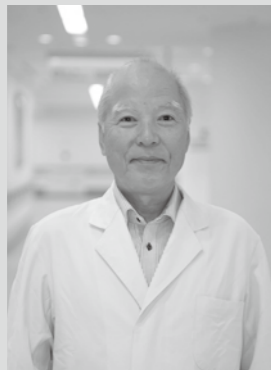
A 日中の問題と睡眠は表と裏の関係です。不眠のメカニズムとして日中に心身の緊張が強くなりすぎて、不眠が生じる場合がしばしばみられます。例えば、日中のストレスのなかで不安や緊張を強めすぎてしまう。い(入眠障害)、夜中に何回も目が覚める(中途覚醒)、朝早く目が覚める(早朝覚醒)、十分眠っているにもかかわらず、眠った実感が得られない(熟眠障害)などがあります。「どのよう、どの程度眠れないのか」という問題は睡眠薬など薬の選択に際して意義をもちます。

不眠の治療はどうするのですか？

A 「不眠は心の余裕が乏しくなっているために生じている」ととらえ、その原因や理由を探さずにはいけません。不安を生じさせている理由がみつければ、可能な範囲でその不安に対処するようにします。不眠の状態を改善するためには、心が安心でき、余裕のある状態にどのようなものか、例えば、仕事や生活のペースを少しでも無理のないものに緩めるとか、悩みごとを

信頼できる人に相談して、ひとりだけで悩み過ぎないようにするなどの心の余裕を回復するための対応が必要となります。不眠につきましましては気軽に精神科にご相談ください。

今月の先生



岐阜市民病院 精神科
本間博行 先生

- 専門分野
精神疾患の精神療法的アプローチ
- 役職
精神科部長
- 主な資格、認定
精神保健指定医
- 卒業年、主な職歴
昭和52年岐阜大学医学部卒

不眠はどのようなものがありますか？

A 不眠にはなかなか寝つけない