

「不眠が続いている。心の病気のはじまりか？」

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。

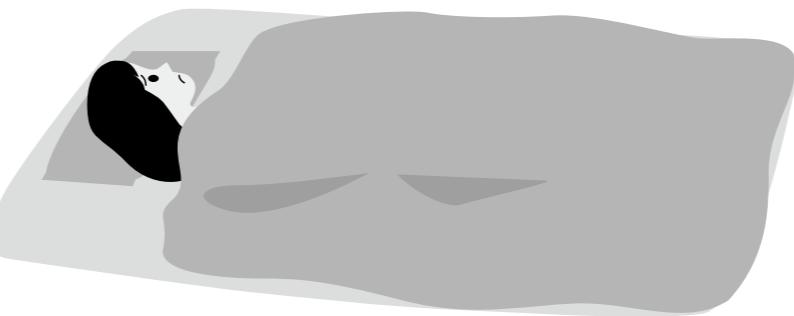
Q 不眠はどのようなものですか？

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げていきます。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。不眠は休めなくなつており、心の状態にとつて危機のサインといえます。

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が多い症状です。

Q 不眠はなぜ生じるのですか？

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。



また寝る前に「何とか眠れないものか」とこだわりすぎて、緊張を強めてしまうこともあります。「仕事や生活はなるだけきちんとしたい」という完璧主義的な気持ちの強い方が、思うようにいかなくなつたときに、不眠となることもよくみられます。仕事や生活上の過剰なストレス、家族や学校、職場の人間関係の悩み、さまざまな心身の問題が不眠の原因となります。そして、不眠だけではなくて、頭痛や集中困難、動悸やだるさなど他の症状をともなつて生じてくることもしばしばです。

「不眠の原因は、自分ではとくに思い当たらない」ということも少なくありません。しかし、自分では気づかない理由が潜んでいることも多く、「なぜ自分が眠れなくなつてているのか？」と治療のなかで理由を探していくことは意義があります。

Q 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

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）、十分寝ついているにもかかわらず、眠つた実感が得られない（熟睡障害）などあります。「どのように、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。

Q 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つているために生じている」ととらえ、その原因や理由を探すようになります。不安を生じさせている理由がみつかれば、可能な範囲でその不安に対処するようになります。不眠の状態を改善するためには、心が安心できる、余裕のある状態にどのようにもつていいけるかが大切になります。とりあえず、不眠を改善するために睡眠薬や抗うつ薬、精神安定薬なども使用します。しかし、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