



働くあなたのクリニック

「眠れない」を 考える

算する研究もあります。

眠れていますか？

A 調査によりばらつきはあるものの、日本人の睡眠時間は世界的に見ても短く、しかも年々短縮傾向にあります。睡眠不足は様々な疾患の引き金になります。糖尿病の原因として不眠症は、肥満に次いで2番目のリスクであることが知られています。また、不眠が肥満のリスク因子となることも指摘されています。不眠症は、眠れないこと自体が問題ではなく、日中の集中力低下による生産性低下や事故、健康被害による死亡リスク増大にまで及び、我が国の不眠による経済損失が何兆円にも及ぶと試

必要な睡眠時間はどの程度？

A 実はこの疑問に答えることは困難です。理由として、必要な睡眠時間は個人差が大きいこと、そして加齢により睡眠時間は短縮してゆくことが挙げられます。ショートスリーパーといって4時間程度の睡眠で全く問題ない人もいれば、8時間以上必要な人もいます。また、10代〜20代前半のころは何時間でも眠れたのに、あの頃のように眠れない、と若かりし日に想いを馳せるといった経験はありませんか？6時間程度の睡眠が必要



Q 不眠症の治療は？

A 睡眠薬は不眠症治療の対症療法であって、根治療法ではありません。最近では、多くの睡眠薬について少量であっても使用し続けることで依存を形成することが指摘されており、睡眠薬の使用は必要最低量を短期間にするのが理想です。睡眠薬に頼らなくても、不眠の多くは生活習慣を見直すことで改善する可能性があります。

不眠症の治療は？

Q 必要な睡眠時間はどの程度？

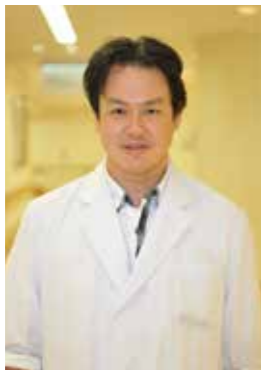
A 睡眠薬は不眠症治療の対症療法であって、根治療法ではありません。最近では、多くの睡眠薬について少量であっても使用し続けることで依存を形成することが指摘されており、睡眠薬の使用は必要最低量を短期間にするのが理想です。睡眠薬に頼らなくても、不眠の多くは生活習慣を見直すことで改善する可能性があります。

まとめにかえて

忙しくて余裕のない日常の中でも、夜に眠れることは、精神的に余裕があることを示しています。強い不安感、緊張感、恐怖感、焦燥感があると眠れず、こういった状態が何日も続くと、さらなる症状があらわれてくるかもしれません。精神疾患は不

安が先か不眠が先か、難しい問題です。「眠れなかったらどうしよう」と不安で眠れない、笑えない冗談のようですが、実は巷にありふれた不安の一つです。精神疾患の治療でも、まずは休息をとれるようにすること、すなわち眠れることを目標にします。

今月の先生



岐阜市民病院 精神科
田村量哉 先生

- 役職
精神科部医員
- 主な資格
日本精神神経学会専門医
- 卒業年、主な職歴
平成22年岐阜大学医学部卒業
岐阜市民病院
のぞみの丘ホスピタル