

宮沢 仁朗

あなたは最近、眠れないと自覚することがありますか。実は、総合病院を受診した新規外来患者6500人を対象としたアンケートで、20%の人が今不眠で悩みを抱えているという結果

故、その3年後のエクソン社バルディーズ号座礁原油流出事故は、作業員の不眠が原因で起きた事故といわれています。日本でも、これまで不眠によって誘発された事故の経済的損失は5兆円に達する、という報告があります。不眠は交通

医療・福祉NOW

が示されています。また、40%が過去に不眠で悩みを抱えたことがあると答えました。不眠は私たちにどうして大変身近であると同時に、実は社会的にも影響力のある問題なのです。

例えば1979年のスリ―マイル島原発事故、86年のチェルノブイリ原発事

事故の危険性を2・5倍、産業事故を8倍増加させるとの分析もあるのです。不眠には寝つきが悪くなる「入眠障害」、途中で何度目覚める「中途覚醒」、朝早くに目覚めてしまう「早朝覚醒」、熟睡感を得られない「熟眠障害」という四つのタイプがありま

▶不眠症について①



す。中でも入眠障害が多く、不眠の60%ほどにみられます。そして、治療を要する「不眠症」とは、不眠のみならず、苦痛や集中力の低下と

断されません。不眠症で多く見られる症状は、日中の眠気、うつ気分、不安・イライラ感、集中力・判断力の低下です。頭痛・発汗・めまいなどの不眠症にはさまざまな原因があります。原因を五つに大別すると、①不規則な交代制勤務、時差などによる生理学的原因②精神的なストレスや生活の大きな変化による心理的原因③さまざまな体の病気に伴う身体的原因④うつ病などの心の病による精神医学的原因⑤アルコールやカフェインなどによる薬理学的原因一が挙げられます。実は老化現象の一つとして不眠の頻度が高くなり、また高齢で不眠症に陥りやすい傾向があります。次回は、なぜ高齢になるとともに不眠症が多くなるのかや、認知症と不眠症の関係について説明したいと思います。

(亀田北病院院長)