



(特集) 不眠症、春菊
発行責任者：日高 誠

<http://www.health-kikaku.co.jp/>



特集 不眠症

「眠ろうとしても眠れない」という経験は、誰もがあられるのではないのでしょうか。大抵は一時的ですが、不眠が1か月以上続き、日中に体の不調（だるさ、無気力など）を自覚する状態を不眠症と言います。60歳以上の約3人に1人が不眠症と言われており、不眠のタイプは以下の4つに大別されます。

- 入眠障害：布団に入ってから眠るまでに時間がかかる
- 中途覚醒：眠りが浅く、眠っている間に何度も目が覚める
- 早期覚醒：早く目が覚めてしまい、再度眠ることができない
- 熟眠障害：睡眠時間に対して、休養感や満足感が得られない



夜になると眠くなりますが、これはメラトニンというホルモンの影響です。朝、起きて日光を浴びると約14～16時間後にメラトニンが分泌されて眠くなる機能が人間には備わっており、体内時計とも呼ばれます。

加齢に伴ってメラトニンの分泌量は減少してくるため、寝つきが悪くなったり、眠っている間に何度も目が覚めたりします。睡眠時間が短くても、日中の生活に支障が無ければ特に心配する必要はありません。

睡眠の質を良くするために、生活習慣で気を付ける点をいくつか紹介します。

- 休みの日も、いつもどおりの時間に起きる
朝、起きて日光を浴びることで体内時計のずれを元に戻す
- 昼寝や仮眠は30分以内とし、夕方以降は避ける
30分以上の睡眠は、夜に眠気が起こりにくくなる
- 寝る前にテレビやパソコン、携帯電話に触れすぎない
液晶画面の光には覚醒作用があるので、就寝30分前からは控えめに
- 就寝前の飲酒（寝酒）は控える
お酒は寝つきを良くするが、利尿・覚醒作用があるため睡眠の質を低下させる



生活習慣を改善しても不眠症状がある場合、睡眠薬を使用することがあります。他に、抗不安薬や漢方薬などを使用することもあります。

睡眠薬 (名称)	マイスリー、アモバン、ルネスタ ハルシオン、レンドルミン サイレース、ベンザリン ユーロジン、ドラール など	ベルソムラ デエビゴ	ロゼレム メラトベル顆粒小児用
効き方	鎮静・催眠作用をもたらす	覚醒作用を抑える	睡眠のリズムを整える
特徴	薬によって持続時間が異なる (超短時間型～長時間型) 不眠のタイプにより使い分ける	自然に近い催眠作用 依存性が少ない	催眠作用は弱い 昼夜逆転に効果的
注意点	<ul style="list-style-type: none"> ● 布団に入る直前に服用する（服用してから動くと、転倒の危険がある） ● お酒と一緒に飲まない（呼吸抑制や健忘*など、副作用が起きやすくなる） ● 眠気・注意力の低下が翌日まで残る場合があるので、車の運転は避ける <p>※服用後の行動を覚えていない状態</p>		

Q. 睡眠薬を飲むと認知症になるので、飲まないほうがいいですか？

A. 睡眠薬と認知症の関連について、明確な結論は出ていません。不眠を我慢することも認知症のリスクになると言われているため、必要なときは、睡眠薬を補助的に使ってみてはいかがでしょうか。



Q. 睡眠薬は飲み始めると、やめられなくなりますか？

A. 飲み続けている場合でも、少しずつ減量して中断することができます。減量は自己判断では行わず、診察時にご相談ください。



睡眠薬は、一人一人の症状に合わせて処方されています。他人にあげることは法律で禁止されているため、貸し借りなどは行わないでください。（吉澤）

今月の小ネタ

春菊



関西では「菊菜」とも呼ばれる春菊の旬は11月から2月で、地域によって品種が違い味も少し異なります。栄養成分のβ-カロテンやカルシウム、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルが豊富に含まれています。

葉の部分は、抗酸化作用のポリフェノールを含み、加熱時間が長すぎると苦みが増します。葉と茎は別に分け、葉の部分の加熱は10秒程度にすると苦みが抑えられます。苦みが苦手な方は試してみてください。（矢野）