

平成15年度先駆的保健活動交流推進事業（厚生労働省委託事業）

研修教材

# 睡眠に関する 模擬講習



社団法人 日本看護協会  
睡眠に関する地域保健活動開発事業検討委員会



**睡眠に関する地域保健活動開発事業検討委員会** (50音順、敬称略)

**委員長**

麻原 きよみ 聖路加看護大学看護学部

**委員**

内山 真 国立精神・神経センター精神保健研究所  
尾崎 章子 国立精神・神経センター精神保健研究所  
小枝 恵美子 厚木保健福祉事務所企画調整室  
新保 寛子 千葉県我孫子市保健福祉部保健センター課  
成井 浩司 虎の門病院呼吸器科  
畑中 純子 NTT東日本人事部医療健康管理センター  
樋口 一郎 日経BP社日経ヘルス編集  
宮島 朝子 京都大学医学部保健学科

**担当理事**

小野 光子 常任理事

**担当事務局**

竹内 祐子 専門職業務部  
高島 真美 専門職業務部  
久保田加代子 専門職業務部

## はじめに

### 1. 背景

2000年の保健福祉動向調査（厚生労働省）によると、国民の4人に1人が睡眠不足を感じており、5人に1人は不眠を訴えている。このような現状から厚生労働省は睡眠に関する問題を「国民の健康課題」と位置づけ、健康日本21のなかで「休養・こころの健康づくり（睡眠）」を取り上げている。また平成14年3月には保健指導マニュアル作成検討会報告（睡眠）を公表した。しかし、現状では睡眠に関する地域保健事業が積極的に展開されているとはいえない。一方で睡眠時無呼吸症候群などの睡眠に関する問題は、24時間社会の弊害の一つとしてマスコミでも大きく取り上げられるようになり、国民の意識は高まりつつある。

本会は、このような時代の流れを受け、厚生労働省からの委託事業である先駆的保健活動交流推進事業の一つとして、睡眠に関する地域保健活動開発事業に取り組んでいる。

### 2. 本教材作成の経緯

本会は睡眠に関する地域保健活動開発事業検討委員会を設置し、睡眠に関する現状と課題、保健事業の取り組みについて検討を行ってきた。その中で、睡眠に関する保健活動は、新たな保健活動分野として注目され始めたばかりであり、全国的にみても取り組みは少なく、睡眠に関する地域保健事業を企画・担当できる人材も少ないことが指摘された。そこで、本検討委員会では、睡眠について講義ができる保健医療従事者の育成が先決であるとし、地域住民からの睡眠に関する相談に対応できる人材の育成と、睡眠に関する地域保健事業を企画・実施できる人材の育成を目的とし「睡眠に関する地域保健事業推進のための研修会」（2003年11月26日）を開催した。

そこで、受講者が睡眠に関する基礎知識と生活指導について研修会で学習した後に、住民や他の保健医療従事者への伝達講習が実施できるよう、研修会で使用した講義資料を教材として配布することとし、本教材を作成した。

尚、研修会は、「睡眠に関する基礎知識と生活指導」、「睡眠に関する模擬講習（住民対象）」、「事例紹介（睡眠に関する地域保健活動）」、「グループワーク（睡眠に関する地域保健活動計画について）」で構成し、本教材は、「睡眠に関する模擬講習（住民対象）」で使用した資料（パワーポイントおよび講義原稿）をもとに、研修会受講者の意見を反映しながら冊子およびCD-Rにまとめたものである。

### 3. 本教材の活用方法

本教材は、基本的には睡眠に関する基礎知識と生活指導について研修などで学習し、さらに模擬講習の研修を受けた保健医療従事者が、同様にして他の保健医療従事者や地域住民等に、この教材を利用して伝達講習していただけるよう作成した。それ以外にも、これまで睡眠について学習してきた保健医療従事者の復習教材として、また職場内や地域住民への勉強会の資料として活用していただければ幸いである。

冊子「睡眠に関する模擬講習」は、パワーポイントに合わせて必要な講義内容を講義形式で記載しているので、そのまま使用していただくことが可能である。新たな情報等については、その都度加えていただきたい。CD-R「睡眠に関する模擬講習」には、講義で使用していただくパワーポイントが入っているので、ご活用いただきたい。



# わたしたちの眠りをまもろう

## —健康づくりのための睡眠7か条—

近頃、新聞やテレビで睡眠に関する記事や番組が取り上げられることが多くなりました。ご覧になっている方も多いのではないのでしょうか？

睡眠は1日のうち、 $1/4 \sim 1/3$ の時間を占めており、私たちに最も身近な出来事です。睡眠は食事や運動と同様、生活習慣の一部であるとともに、健康の保持・増進に欠かせないものです。

今日は、健やかな眠りを得るために、この身近な睡眠について皆さんと一緒に考えたいと思います。

## 健康づくりのための睡眠指針

1. 快適な睡眠でいきいき健康生活
2. 睡眠は人それぞれ  
日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター
3. 快適な睡眠は、自ら創り出す
4. 眠る前に自分なりのリラックス法  
眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる
5. 目が覚めたら日光を取り入れて  
体内時計をスイッチオン
6. 午後の眠気をやりすごす
7. 睡眠障害は、専門家に相談

厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針検討会

厚生労働省は、2003年の3月に健康づくりのための睡眠指針を発表しました。その中で快適な睡眠を得るために気をつけるべきことを7つにまとめています。

1. 快適な睡眠を確保することは、健康やいきいきした生活には不可欠です。
2. 睡眠時間は人それぞれで個人差があります。特に年齢の影響は大きく、高齢になるほど、概して必要な睡眠時間が短くなることが報告されています。8時間にこだわりすぎず、日中元気でいられるかどうかを睡眠が快適であるかどうかの目安にしましょう。
3. カフェインや寝酒は睡眠の質を悪化させます。定期的な運動習慣は熟睡を促進することが分かっています。生活習慣を見直し、自分で健やかな眠りを創りあげていくことが大切です。
4. 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ、寝付きを悪くさせます。読書、音楽、香り、ストレッチなど、自分にあったリラックス法を見つけ、眠たくなってから寝床につくようにしましょう。
5. 私たちの体の中には体内時計というものが備わっています。朝起きて、陽に当たることによって体内時計に朝だとわからせることができます。朝の目覚めと光を取り入れましょう。
6. 人体の睡眠のリズムとして、午後2～3時くらいに眠気が生じることが明らかになっています。特に、睡眠不足の際には顕著になりますが、長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼすことがあるため、午後3時前の20～30分の短い昼寝でリフレッシュし、うまく午後の眠気をやりすごすことが推奨されます。
7. 寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、充分眠っても日中の眠気が強いなどの症状が続く場合には、体や心の病気の症状として現れていることがありますので、一人で悩まず保健医療専門職に相談しましょう。

## 眠りをまもろう

### わたしたちの眠りをまもろう

- 睡眠で困っている人はどのくらいか
- 睡眠時間はどのくらい必要か
- 寝つきを良くするにはどうするか
- アルコールと睡眠薬について知ろう
- 睡眠の病気に注意しよう

今日は、健康づくりの睡眠指針の中から、みなさんからよく受ける質問を中心にお話します。

- 睡眠で困っている人はどれくらいいるか
- 睡眠時間はどのくらい必要か
- 寝つきをよくするにはどうするか

また、不眠で悩んでいる人に多い質問「アルコールと睡眠薬について」、最後に、最近話題になっている睡眠の病気について知っていただこうと思います。



睡眠で困っている人はどのくらいか

## 睡眠の問題(日本全国成人)

睡眠で休養感なし	23.1%
不眠は5人に1人	21.4%
寝つきが悪い	8.3%
夜中に目覚める	15.0%
目覚めが早すぎる	8.0%

健康・体力づくり事業財団, 1997.

睡眠で困っている人はどのくらいいるのかということですが、これは日本全国の成人を調べたものです。

睡眠で休養感がない、つまり睡眠不足を感じている人が23.1%もいました。

さらに21.4%の人が不眠を訴えていました。

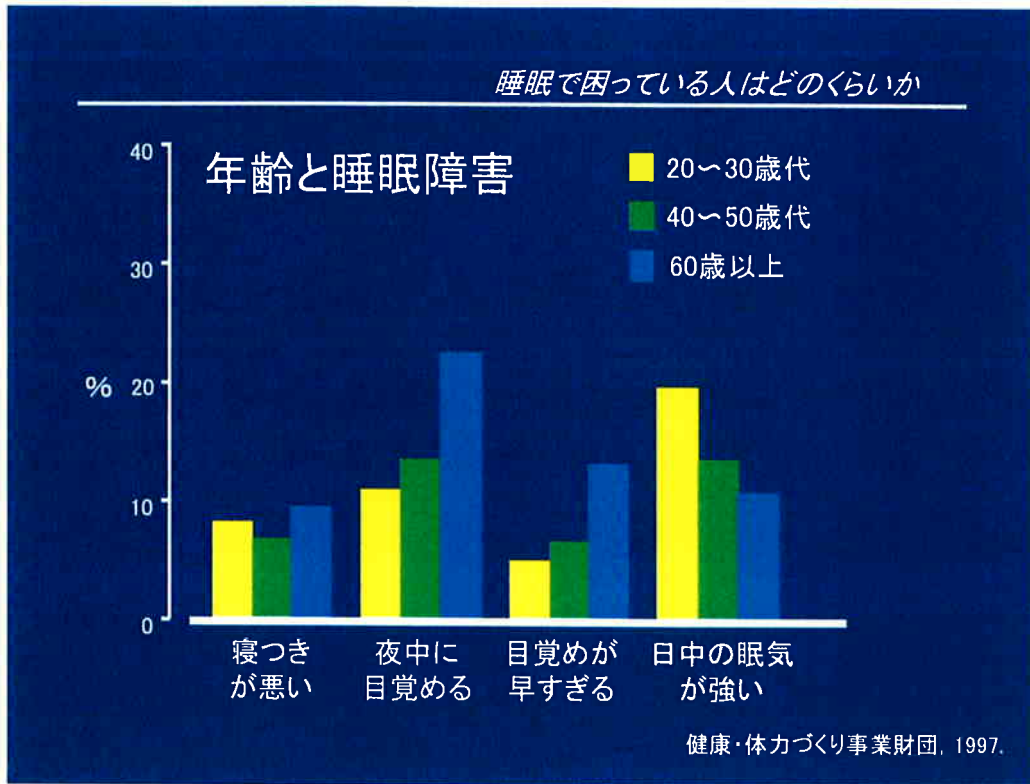
これは睡眠不足の人と、かなりオーバーラップしていますから、合計45%の人が困っているということにはなりません。睡眠に問題のある人がずいぶん多いんだと感じると思います。

不眠の内容を詳しくみると、寝つきの悪い人が8.3%、およそ1割弱、夜中に目が覚める人が15%と一番多く、目覚めが早すぎる人が8%でした。

次に、これらを年代で分けてみます。

### 参考文献

健康・体力づくり事業財団：平成8年度健康づくりに関する意識調査, 1997.



これは先ほどの全国調査の結果を年齢別に調べたものです。

- ・寝つきの悪い人は、若い人、中年、お年寄りで、あまり変わりません。寝つきの悪くなりやすい人は、年齢とは関係ないようです。
- ・夜中に目覚めて困る人は、歳をとると倍になります。歳をとったら、目が覚めやすくなったという人はみなさんの中にもおられるのではないのでしょうか。
- ・目覚めが早すぎる、これも若い人にはあまりみられないものと思います。60歳を超すと中年の人の倍になります。
- ・一方、日中の眠気は若年者に多くみられます。これは若い人の方がいくらでも眠れることを示しているのかもしれませんが。

#### 参考文献

健康・体力づくり事業財団：平成8年度健康づくりに関する意識調査, 1997.



## わたしたちの眠りをまもろう

- 睡眠で困っている人はどのくらいか
- **睡眠時間はどのくらい必要か**
- 寝つきを良くするにはどうするか
- アルコールと睡眠薬について知ろう
- 睡眠の病気に注意しよう

さて、睡眠で困っている人の実際について紹介しましたが、次に、みなさんも強い関心がある睡眠時間について考えてみましょう。



睡眠時間はどのくらい必要か

睡眠時間は、6時間、7時間、8時間？

調査 ？

実際に眠れるのは ？

長生き ？

仕事の能率 ？

みなさんの睡眠時間はどのくらいですか？

一般的には8時間といますが、8時間ぐっすり眠れている人はいますか？

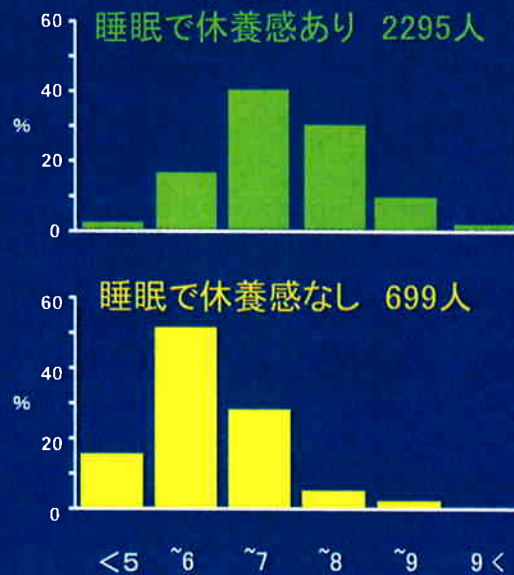
平均的な睡眠時間はどのくらいでしょうか？

実際に眠れることのできる時間はどのくらいでしょうか？

最も長生きできる睡眠時間は何時間でしょうか？

仕事の能率が最大になるのは何時間でしょうか？

## 成人の睡眠時間と充足感



睡眠が長いほど  
充足感・休養感  
があるわけではない

睡眠不足を感じ  
ている人では6時  
間以下が多い

健康・体力づくり事業財団, 1997.

これは、先ほど紹介しました調査結果をグラフにしたもので、睡眠による休養感と睡眠時間との関係を示しています。

睡眠で休養感がある、つまり深刻な睡眠不足に陥っていない人の睡眠時間は6-7時間の人が最も多く、次が7-8時間でした。

睡眠が長いほど充足感や休養感があるわけではないのが分かりますね。

一方、睡眠で休養感がない、睡眠不足を感じている人の睡眠時間は6時間を切ってる人が多いという結果でした。

まとめると、睡眠不足を感じていない人の睡眠時間は6-8時間になります。これを平均すると約7時間という結果になりました。

これまで紹介した調査は、眠っている時間と、休養感は得られているかなど、睡眠に対する感じ方について、アンケートに答えていただいた結果でした。

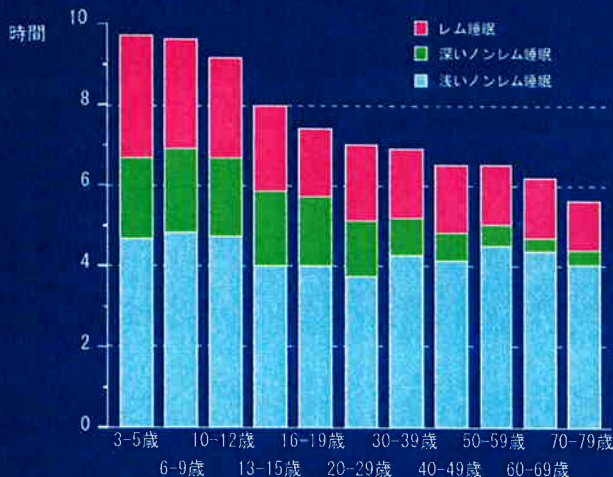
### 参考文献

健康・体力づくり事業財団：平成8年度健康づくりに関する意識調査, 1997.



### 睡眠時間はどのくらい必要か

脳波で精密に調べると  
歳をとると眠ることのできる時間が短縮



Roffwarg et. al. Science 1996 を改変

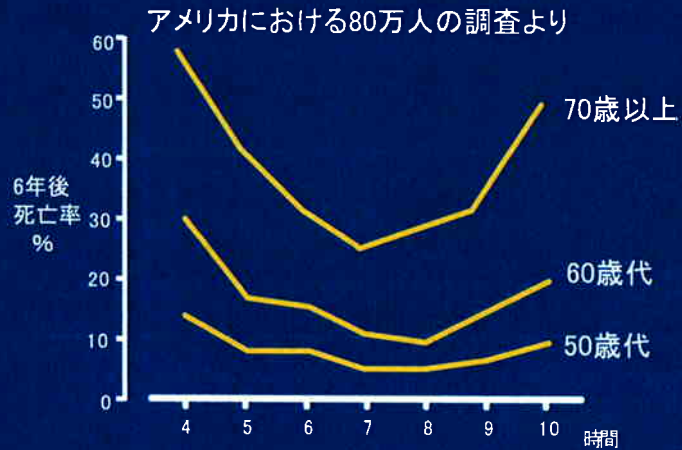
健康な人に研究所に来てもらい、脳波の精密検査で実際にどのくらい眠れているのかを確かめた科学者がいます。

このグラフは、床に入って眠っている時間に、レム睡眠と深いノンレム睡眠、浅いノンレム睡眠がそれぞれどのくらいの時間を占めているかを表しています。

このグラフからは、床に入っている時間は長くても、脳波でみると実際の睡眠時間は若年成人で7時間くらい、中年では7時間を下回って6時間台となり、70歳を超すと6時間を割る結果となっています。

実際に何時間眠れたのかとよく考えた場合、みなさんの実感と合っているのではと思います。

## 睡眠時間と寿命



ほどほどが良い

Kripke 2002

睡眠時間が長ければ長いほど、健康によいから長生きできると思ってる方も多いのではないのでしょうか？

これは、アメリカの対がん協会が調べた結果です。  
グラフは、睡眠時間と6年後に死亡する人の割合の関係を示しています。縦軸が、6年後の死亡率で、横軸が睡眠時間です。

50歳代、60歳代、70歳以上のどの年代の人も、睡眠時間が7時間の人の死亡率が最も低いのがわかります。

このアメリカの長生き研究では、6年後の死亡率でみると、7時間睡眠の人が長生きということになります。

### 参考文献

Kripke, et, al : Mortality associated with sleep duration and insomnia, Arch Gen Psychiatry, 59(2), 131-6, 2002.



睡眠時間はどのくらい必要か

睡眠時間は、6時間、7時間、8時間？

調査	平均7時間くらい
実際に眠れるのは	成人7時間 高齢6時間
長生き	7時間が8時間より良い
仕事の能率	8時間(若年成人) 日中の作業能率が最大

睡眠時間についての研究をまとめてみました。

先進国では、調査をすると平均睡眠時間はだいたい7時間前後の人が多ようです。脳波で調べると、実際の睡眠時間は、成人で7時間、高齢者で6時間という数字が出てきました。アメリカの睡眠時間と6年後の生存率を調査した結果では、7時間が8時間より長生きでした。

若い人を対象に調べた実験で、日中の仕事能率が最大になる睡眠時間は8時間であったという調査がありました。



## 睡眠と関係する要因

体質(短めの人と長めの人)

年齢(高齢ほど短い)

日の長さ(長いほど短い)

睡眠不足(睡眠不足で深く、長くなる)

運動習慣(夜中に目覚めにくい)

では、睡眠と関係する要因には何があるのでしょうか？

いろんな要因が睡眠と関連していますが、ひとつは体質的な問題があります。

睡眠時間が短くてもわりと平気な方と、9時間以上眠らないと調子の良くない方がいます。

これは体質によって決まっているといわれています。

それから年齢です。高齢になるほど睡眠時間はだんだん短くなっていきます。

それから日の長さ、日照時間があります。秋冬は日が短くなります。そうしますと、だんだん睡眠時間は長くなる傾向があります。

逆に夏のはじめに日が長くなると、睡眠時間は短くなる傾向があります。

それから睡眠不足です。私たちは睡眠をとろうとしてもなかなか睡眠時間がとれなかったりすることがままありますが、睡眠不足では睡眠は深くなります。

それから運動習慣です。運動は睡眠と密接な関係があり、運動習慣のある人は夜中に目が覚めにくいという調査があります。

### 睡眠時間はどのくらい必要か

## 長く眠ろうと無理をすると質が低下する

53歳男性

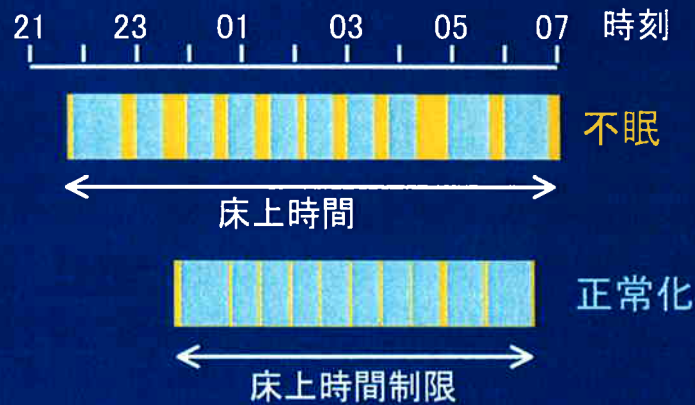
・検診で心電図異常を指摘され、生活の改善を指導された。そこで、睡眠時間を長くしようと決意し、0時頃に就床し7時に起床していたのを、22時前には就床するようにした。しかし、夜中に何回も目が覚めるようになり、熟睡感がなくなった。

・0時に床に就き7時に起床し、夕方に運動習慣をつけるよう指導した。3ヶ月後、ぐっすり眠れるようになった。

ここで一つ事例をお示ししたいと思います。

※事例を読んで紹介する。

● 実際に眠れる時間に合わせる



● 運動を習慣づけている人は夜中に目覚めにくい

上の図は不眠を訴えていた時期の床にいた時間を示し、下の図が、0時に床につき7時に起床するよう指導を行った後の睡眠時間を示しています。薄いブルーの部分に実際に眠れた時間で、黄色の部分に覚醒している時間です。

- ・この人の場合、健康について意識し、長く眠ろうと床にはいつている時間を無理に長くしたことが、夜間の中途覚醒を増やす状態をもたらしました。しかし、床上時間制限を行うことで、実際の睡眠時間は変わらず、夜間の中途覚醒を減らすことができました。
- ・おそらく、この人にとっては、もともと7時間の睡眠時間がちょうどよかったのだと考えられます。
- ・睡眠時間を無理に長くしようとしても、床の上で過ごす時間が増えるだけで実際に眠れる時間は変わりません。睡眠が分断されてかえって熟睡感が得られなくなっていました。
- ・このような時は、就床時刻と起床時刻を調整して、実際に眠れる時間（身体が必要とする時間）だけ、床の上で過ごすようにすることで熟睡感が得られるようになります。
- ・また、運動習慣のある人は、不眠になりにくいことが明らかになっています。寝つきには大きな影響はありませんが、運動習慣のある人は夜中に目覚めることが少ないため、おそらく睡眠が深いのだと考えられています。



眠りをまもろう

わたしたちの眠りをまもろう

- 睡眠で困っている人はどのくらいか
- 睡眠時間はどのくらい必要か
- 寝つきを良くするにはどうするか
- アルコールと睡眠薬について知ろう
- 睡眠の病気に注意しよう

次に、もうひとつよく相談を受ける内容に、寝つきをよくするにはどうしたらいいか、床に入ったものの、寝つくまでに時間がかかって困っているということがあります。

寝つきをよくするにはどうするかについて、お話したいと思います。

## 早くから眠ろうと意気込むと寝つけない

55歳女性

- ・もともと夜は23時頃に床に就いていた。町会の役員になってから、会の前日はきまって寝つきが悪くなった。
- ・寝つけるかどうか気になり、20時頃から床に入り眠る準備をするようになった。かえって寝つけず、ますます眠る自信がなくなった。
- ・睡眠不足を感じて日曜は昼まで寝ているようになった。

### 事例紹介

※事例を読んで紹介する。

寝つきを良くするにはどうするか

意思の力で眠ることはできない

眠たくないのに床についても眠りにつけない

早起きの予定の前夜に早寝をしてもなかなか寝つけない

私たちは、眠たくてもがんばって起きていることは意思の力である程度できますが、眠たくないのに眠ろうとすることはできません。

体の中で、意思とはまた別のところで睡眠と覚醒がコントロールされているからです。

明日は早く起きなくてはならないからと早寝をしても、なかなか寝付けなかったということは、どなたも経験していることと思います。

夜眠れる時刻は、実はすでにその日の朝に決まっています。



寝つきを良くするにはどうするか

夜眠れる時刻は朝きまる  
早起き+光=早い寝つき



朝の光のタイミングで夜眠くなる時刻がきまる  
(体内時計の仕組み)

夜になってから眠ろうと  
あせらない

朝の光を浴びることによって、脳の中の体内時計が朝であると認識して、そこから一定の時間が経つと眠りの準備が始まります。普通は14～16時間後になります。

このように夜眠れる時刻は朝に決まるのです。朝に光を受けたタイミングで入眠する時刻が決まってしまうわけです。ですから夜になってから眠ろうとあせっても難しいことです。翌日、早起きしたい時には、その日の朝から準備を始めている必要があります。体内時計が朝を認識するためには、早起きして朝の時間帯を日なたで過ごし、太陽の光を取り入れることが大切です。



### 寝つきを良くするにはどうするか

#### 寝つきを良くするには

- ・寝つき前の刺激を避けてリラックス  
4時間前のカフェイン、熱すぎる入浴
- ・眠くなってから床につく  
30分寝つけなかったら床を離れる  
床の中で苦しむのを防ぐ
- ・休日でも起床時刻を一定に

寝つきをよくするために私たちの生活のなかで見直すポイントをあげます。

●夕食後にカフェインを含む飲み物を避ける

カフェインはお茶やコーヒー、健康ドリンクなどに含まれます。飲むと寝つきが悪くなることはご存じと思いますが、この作用が4-5時間続くことは意外に知られていないようです。カフェインの作用は数時間持続するため、夕食をとった後はカフェイン飲料を避けるべきです。

●就床直前に熱い風呂に入らない

就床前に42℃以上の熱いお風呂に入ると目が覚めてしまい、寝つきを妨げます。どうしても熱いお風呂が好きな人は、就床2時間前には入浴を済ませるようにしてください。

●眠くなってから床につく

朝の時点で眠くなる時刻というのは決まっていますので、眠気を自覚したあたりで床に着くようにしてください。

もし床についてから30分以内に眠れなかったら、床を離れてみてください。「眠れない、眠れない」と布団の中で苦しむのは避けてください。一度リラックスして、眠たくなったらまた床へ入る。しかし、起きる時刻は一定にすること、ここが大切です。

●休日でも起床時刻を一定に

休日でも、起床時刻はできるだけ一定にしてください。

遅くまで寝てしまうと、遅く起きた時点で光を浴び、その日の夜寝る時間が決まってしまう。お仕事などで日曜日は遅くまで寝ていたい気持ちはわかりますが、一旦床を出て、起きて30分位、光の当たるところで過ごし、その後で昼寝をとるほうが寝つきはよくなります。

日曜の朝に遅くまで床に入っていると、光を浴びる時刻が遅れるので、その夜の入眠が遅れるとともに、月曜の朝に起床するのがつらくなります。

## わたしたちの眠りをまもろう

- 睡眠で困っている人はどのくらいか
- 睡眠時間はどのくらい必要か
- 寝つきを良くするにはどうするか
- アルコールと睡眠薬について知ろう
- 睡眠の病気に注意しよう

次に、アルコールと睡眠薬についてお話ししたいと思います。

## アルコールと睡眠薬について知ろう

## 寝酒や睡眠薬の使用

- 眠るためにアルコールや睡眠薬を常用  
6.3% (全国成人3030人)

健康・体力づくり事業財団, 1997.

- 過去1ヶ月に睡眠薬使用  
男性 3.5%, 女性 5.4% (全国成人1871人)

Doi, Y et al 2000.

不眠への対処 アルコール飲用 約30%  
諸外国でトップ

全国成人を対象にした調査では、6.3%の人が、眠るためにアルコールや睡眠薬を常に使用していることがわかりました。これは、成人でおおよそ20人に1人の割合になります。過去1ヵ月間に睡眠薬を使用している人は、男性で3.5%、女性で5.4%といった結果がでています。

また、不眠に対処するためにアルコールを飲んでいる人が、日本では30%もいます。アルコールによる不眠への対処は、諸外国の中で日本はトップなのです。

## 参考文献

健康・体力づくり事業財団：平成8年度健康づくりに関する意識調査, 1997.

Doi, Y. et al : Prevalence of sleep disturbance and hypnotic medication use in relation to sociodemographic factors in the general Japanese adult population, J. Epidemiol, 10, 79-86, 2000.

## アルコールと睡眠薬について知ろう

睡眠薬がわりの寝酒は一時的に良くても癖になる  
正しく使えば睡眠薬の方が安全

	使用前	使用初期	長期使用
<b>アルコール</b>			
寝つき	×	○	×
睡眠の質	△	×	××
<b>睡眠薬</b>			
寝つき	×	○	○
睡眠の質	△	○	○

古来より「酒は百薬の長」といわれ、適度なアルコールは心身のストレス解消に役立ちます。

しかし眠れないからといって、睡眠薬を飲むよりはよいのでは、とアルコールを飲むという事は避けてください。

睡眠薬代わりにアルコールを使うと、はじめのうちは寝つきは良くなります。

ところが、睡眠の質はあまりよくなりません。途中で目が覚めることが多くなります。

途中でトイレに行くことも多くなります。その結果、夜中の目覚めを増やしてしまいます。

睡眠薬代わりに使うと、アルコールは慣れが生じやすく、寝つきの効果を得るために次第に量が増えていきます。

そのため長期間使用すると、寝つきも損ない、睡眠の質も悪化させるといったような結果になります。

現在、医療機関で処方される睡眠薬は、睡眠薬代わりにアルコールに比べて慣れや依存は少ないものになっています。

かえってアルコールよりも睡眠薬のほうが安全です。

もし睡眠薬がわりに寝酒を使っている方がいらしたら、医療機関を受診して、医師にご相談していただければと思います。

寝つきが悪いのか、それとも夜中に目が覚めてしまうのか、あるいは朝早く目が覚めてしまうのか、不眠のタイプによって使うお薬が異なりますので、医師にご相談して、適切な対処をお受けになることをお勧めします。



アルコールと睡眠薬について知ろう

## 睡眠薬恐怖

62歳 女性

- ・息子との同居の問題がきっかけで眠れる自信がなくなり、寝つきが悪いため受診した。軽い睡眠薬を投与され、眠れるようになった。
- ・知り合いから「睡眠薬は癖になる」、「睡眠薬を使っているとぼける」といわれ怖くなった。
- ・睡眠薬を中止すると眠れない。そのうち、毎日睡眠薬を服用しようか迷って寝つきがさらに悪くなった。

### 事例紹介

※事例を読んで紹介する。



## 医師からもらう睡眠薬

- ・ベンゾジアゼピン関連薬(安定剤系、導入剤)
- ・不眠のタイプにあった作用時間の薬を使う  
具体的に相談(寝つき、夜中の目覚め など)
- ・副作用についてよく説明をうける  
体の筋肉を弛緩させる 脱力 いびき
- ・アルコールと併用は禁止  
重大な副作用:もうろう状態、記憶障害、呼吸抑制
- ・指示に従って服用、やめ方は医師と相談

「睡眠薬は一度飲み始めたら止められなくなる」「飲み続けると痴呆になる」と心配されている方もいらっしゃるかもしれません。  
現在使われている睡眠薬は、ベンゾジアゼピン系の睡眠薬といい、昔使われていた睡眠薬とは違いますので、そのような心配は不要です。

睡眠薬には作用時間が短いもの、長いもの、その中間があり、不眠のタイプに応じた作用時間の薬が使われます。  
寝つきが悪いのか、夜中に目が覚めてしまうのか、朝早く目が覚めてしまうのか具体的に医師に相談することが大切です。

副作用についてよく説明を受けることが大切です。  
睡眠薬の効果が翌朝以降も持続し、日中に眠気やふらつきなどが出る場合があります。  
睡眠薬の中には、体の筋肉を緩める、弛緩させる作用があるものもあります。  
肩こりが強い方には筋肉の緊張がとれてよいのですが、喉の筋肉を弛緩させていびきを起こすこともありますし、高齢者では起き上がったときに力が入らず、うまく立てずに転んでしまう恐れがあります。  
高齢者では朝に効果が持ち越さないものや、筋弛緩作用の弱い薬を処方していただくことが必要です。

睡眠薬服用の注意点としては、服用後はおよそ30分ほどで床につくこと、アルコールと併用しないことが大切です。  
アルコールと併用しますと、朦朧状態になったり、記憶障害なども起こりますので、アルコールとの併用は禁止です。

睡眠薬のやめ方については、不眠が改善していないのに自己判断で急に中止するとかえって不眠が強まることがあります。  
やめ方は使っている薬の作用時間によって異なりますので、医師と相談して指示に従ってください。



## 眠りをまもろう

### わたしたちの眠りをまもろう

- 睡眠で困っている人はどのくらいか
- 睡眠時間はどのくらい必要か
- 寝つきを良くするにはどうするか
- アルコールと睡眠薬について知ろう
- 睡眠の病気に注意しよう

次に睡眠を妨げる代表的な病気についてご紹介します。

## よくみられる睡眠の病気

### ●睡眠時無呼吸症候群

(いびき・息が止まって目覚める)

### ●周期性四肢運動障害

(足のびくつきで眠れない)

### ●むずむず脚症候群

(むずむず火照り感で眠れない)

終夜睡眠脳波検査(精密検査)が必要

#### ●睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、眠っている間に激しいいびきと呼吸停止が頻回に起こり、呼吸再開に伴って覚醒を繰り返す病気です。このため、深い睡眠をとることができなくなり、夜の睡眠が十分に得られないために昼間に強い眠気が出現します。

#### ●周期性四肢運動障害

主に意思とは無関係な下肢の動きが反復して起こり、睡眠が妨げられる病気です。

激しい場合は、布団を蹴り上げる様子も分かるくらい動きます。

患者さんは「足がピクピクして目が覚める」と訴えます。

しかし約半分の方は不随意運動についての自覚症状がなく、「夜中によく目が覚める」「眠りが浅い」「熟睡できない」と不眠を訴えて受診します。

重症の場合には日中の眠気も生じます。

#### ●むずむず脚症候群

下肢にむずむずと虫が這うような異常感覚により、寝つきが妨げられる病気です。

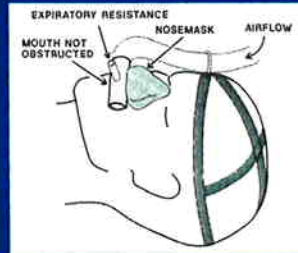
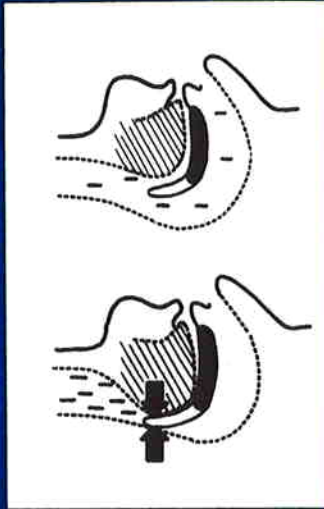
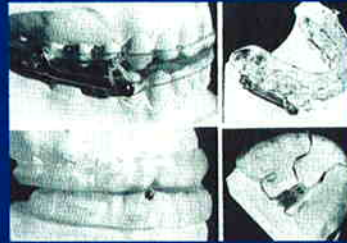
下肢を動かすことでこの異様な感覚が和らぐため、寝床から起き上がって歩き回る人も少なくありません。

しかし、床に入るとまたむずむずして眠れないということが起こってきます。

これらの病気の診断には、医療機関で一晩泊って睡眠中の脳波検査を受けることが必要です。

## 睡眠の病気に注意しよう

## 睡眠時無呼吸症候群とは

経鼻持続  
陽圧呼吸  
療法Grunstein et al. Sleep  
Medicine 3<sup>rd</sup> 2000歯科装具  
による  
下顎前進Lowe, Sleep  
Medicine 3<sup>rd</sup> 2000

では、最初に睡眠時無呼吸症候群について、お話しします。

私たちは眠るとリラックスして全身の筋肉の緊張が解けます。

そのときに舌や喉の周りの筋肉も緊張がゆるみ、舌が奥の方に落ち込んでしまい、呼吸が止まってしまうのが睡眠時無呼吸症候群です（左側の図参照）。

太っている人やもともと首の短い人、顎が小さい人、顎が後ろに後退しているなど、気道が狭くなりやすい人に多くみられます。

中高年の男性に多いのですが、女性でも閉経後にみられることが分かっています。

治療法として最も効果が高いといわれているのは持続陽圧呼吸法です。

これは鼻にマスクをつけ、器械で空気を送り込むことによってその風の力で気道を広げる治療です。

軽症では、マウスピースで下の顎を前に出して気道を開く方法があります。

マウスピースは歯科でその方にあつたものを作ってもら必要があります。

## 睡眠時無呼吸症候群

ひどいいびきと呼吸停止

熟睡感のなさ

日中の眠気、だるさ、集中困難

放っておくと

高血圧、心臓病、脳卒中

経鼻持続陽圧呼吸、歯科的治療、外科治療

睡眠時無呼吸症候群では、睡眠中に呼吸が止まってしまい、息苦しさから何度も目を覚まします。

このため睡眠が分断され、深い睡眠がとれなくなってしまいます。

その結果、日中に眠気が出たり、集中力を妨げます。

また睡眠時無呼吸症候群では、睡眠中の脳の酸素供給が悪くなります。

夜間の低酸素血症を長期間繰り返すことは、心臓や脳に負担をかけます。

治療法の選択にあたっては、内科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、神経科などの、この病気に関連する診療科で総合的に評価してもらう必要があります。





睡眠の病気に注意しよう

周期性四肢運動障害、むずむず脚症候群  
(異常感覚が原因で眠れない睡眠の病気)

60歳男性

- ・寝つきが悪くなった。夜中にしょっちゅう目覚めるようになった。睡眠薬を投与されたが、眠れなかった。
- ・寝つき際に足のむずむず感、眠ってから足のぴくつきで目覚めることがわかった。
- ・検査で、眠ると足の筋肉に不随意運動が繰り返しみられた。不随意運動の治療で、睡眠薬なしで眠れるようになった。

次に周期性四肢運動障害とむずむず脚症候群という足の異常な感覚が原因で眠れない病気についてお話しします。

事例紹介 ※事例を読んで紹介する。

この事例にあるように、  
むずむず脚症候群による睡眠障害では、寝つきが妨げられます。  
周期性四肢運動障害では、脚の動きによって中途覚醒が頻回に起こります。  
これら両方の病気が50%以上の高頻度で、合併することが分かっています。  
両者を併発している人の不眠は極めて重症です。

このような場合は、専門医を受診する必要があります。



## わたしたちの眠りをまもろう

- 睡眠で困っている人はどのくらいか
- 睡眠時間はどのくらい必要か
- 寝つきを良くするにはどうするか
- アルコールと睡眠薬について知ろう
- 睡眠の病気に注意しよう

今日は、「私たちの眠りをまもろう」というお話を進めさせていただきました。



眠りをまもろう

## 健康づくりのための睡眠指針

1. 快適な睡眠でいきいき健康生活
2. 睡眠は人それぞれ  
日中元気はつらが快適な睡眠のバロメーター
3. 快適な睡眠は、自ら創り出す
4. 眠る前に自分なりのリラックス法  
眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる
5. 目が覚めたら日光を取り入れて  
体内時計をスイッチオン
6. 午後の眠気をやりすごす
7. 睡眠障害は、専門家に相談

最後にもう一度健康づくりのための睡眠指針を確認しましょう。

1. 睡眠に問題があると高血圧や心臓病などの生活習慣病のリスクが大きくなります。  
快適な睡眠を確保することはいきいきした健康な生活や事故の防止につながります。
2. 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらないことが大切です。  
歳をとると睡眠時間が短くなるのが普通ですから、日中、すっきりと起きていられて、疲労感なくさわやかに過ごすことができれば、それがその人にとっての快適な睡眠時間と言えます。
3. カフェインや寝酒は睡眠の質を悪化させます。  
自分で健やかな眠りを創りあげていくことが大切です。
4. 眠たくなってから寝床につきます。眠ろうとする意気込みは頭をさえさせ、かえって眠れなくなります。
5. 早起きが早寝に通じます。目が覚めたら日光を取り入れて体内時計のスイッチを入れましょう。
6. 短い昼寝でリフレッシュ  
午後3時前の30分以内の昼寝で眠気を上手に乗り切りましょう。
7. 睡眠障害は体や心の病気のサインのことがあるので、医療機関を受診することが必要です。

以上7点に留意して快適な睡眠をとりましょう。

**本冊子を実際に利用されてのご意見を  
ぜひお寄せください。  
今後の参考にさせていただきます。**

**<あて先>日本看護協会 専門職業務部  
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-8-2  
TEL 03-5778-8548 FAX 03-5778-5602  
E-mail senmon@nurse.or.jp**

- 本CD-ROMは、パソコン専用です。他のプレーヤー等では再生できません。また、音楽用のCDプレーヤーでは再生しないで下さい。聴覚の障害や、機器の故障などの原因となる場合があります。
- 本CD-ROMは、Windows XP/Me/2000/98を搭載したコンピュータでの使用を前提としています。
- 本CD-ROMに収録してある映像・画像等のプログラムを、許可なく複製及び賃貸、放送、有線放送、公開上映などに使用することは、法律で禁じられています。

平成15年度 先駆的保健活動交流推進事業

研修教材「睡眠に関する模擬講習」

2004年3月1日印刷



発行者 社団法人日本看護協会

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-8-2

URL <http://www.nurse.or.jp>

お問い合わせ先 専門職業務部

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-8-2

TEL 03-5778-8548 FAX 03-5778-5603

印刷 文唱堂印刷株式会社

転載の場合はご連絡ください。 2004.3. 16,000