

① 不眠のタイプから原因を同定する



ストレス・神経質

入眠障害

- 夜になかなか寝付けない
- 眠るまで1時間以上かかる



トイレに頻回に行く
精神疾患、こだわり
ストレス、緊張など

中途覚醒

- 夜中、何度も目が覚める
- その後、なかなか眠れない



自覚症状のない
内科疾患

熟眠障害

- 眠ったはずなのに、ぐっすりと眠った満足感が無い



高齢者

早朝覚醒

- 朝早く目が覚めてしまう



② 頻度の高い慢性不眠の原因から検証する

<慢性不眠の原因>

1位 精神疾患 30～40%

抑うつ障害 双極性障害
不安障害(外傷性ストレス障害、パニック障害など)

2位 原発性 (原因同定困難) 20～30%
周期性四肢運動、睡眠時無呼吸、むずむず脚症候群

自覚症状
に乏しい

3位 ライフスタイル(交代勤務) 10%

4位 内科の疾患(痛み、不安) 4～11%

5位 薬物などの刺激物 3～7%

カフェイン、ニコチン、アルコール、
市販薬 など。



③ 症状から不眠の原因の病気を推定する

睡眠時の症状	不眠の原因
息切れや咳がある	慢性閉塞性肺疾患、心不全
胸痛、胸部圧迫感がある (糖尿病があれば痛みはないことも)	狭心症・心筋梗塞 胃食道逆流症・胃潰瘍
いびきがある、呼吸が止まる	睡眠時無呼吸症候群
脚や腕がびくっと動く	周期性四肢運動障害
寝付くと脚が痛む	むずむず脚症候群
トイレで頻繁に眼がさめる	利尿剤、前立腺肥大、糖尿病
掻痒感	アトピー性皮膚炎
早朝の頭痛	脳圧があがっている可能性
どこかに痛みがある	痛みを起こす病気



④ 不眠の原因となる刺激物はないか？

- (1) カフェイン 覚醒作用と利尿作用によって、入眠困難
中途覚醒。覚醒作用は4～数時間持続。
- (2) ニコチン 吸入直後はリラックス作用。その後、
覚醒作用のみが数時間持続。
- (3) アルコール 睡眠薬のような効果がありますが、睡
眠後半では睡眠を浅くなる。利尿作
用で、中途覚醒、早朝覚醒の原因となる。
就寝4時間前までにしましょう。
- (4) ダイエット 空腹も満腹も覚醒の原因となる。
(例：夜食で胃腸が活発に動く)



④ 不眠の原因となる刺激物はないか？

(5) エクササイズ

1回20~30分,週3回程度の運動は睡眠を促進。

寝る2,3時間前の軽い運動は,睡眠を促進。

一方で寝る直前の激しい運動は睡眠を阻害

(6) 環境 夜泣きや騒音は睡眠を阻害。

(7) 空気環境 きれいな空気は睡眠を促進。

(8) 明かり 寝る前の強い明かりは睡眠を阻害。

(9) 室内温度・湿度 不快な温度・湿度は×。

(10) 体温 深部体温の低下は寝付けない。

(11) 枕、布団の状態(枕が高いといびき、枕が低いと寝付きは悪く、頭痛に。首の負担→肩こり、腰痛など)



⑤ 不眠の副作用をもつ薬は飲んでいないか？

		症状	
降圧薬	β 受容体遮断薬	プロプラノロール など	不眠, 悪夢
	α_2 刺激薬	クロニジンなど	不眠, 悪夢, 日中の 眠気
抗ヒスタミン剤	H ₁ 受容体遮断薬	ジフェンヒドラミン など	催眠, 日中の眠気
	H ₂ 受容体遮断薬	シメチジンなど	せん妄
ステロイド剤		プレドニゾロン など	不眠, うつ病や精神 症状
抗パーキンソン 病薬	ドパミン製剤	レボドパなど	不眠, 悪夢, 睡眠発 作, 夜驚など
	ドパミンアゴニスト	ベルゴリドなど	不眠, 日中の眠気
	ドパミン放出 促進薬	アマンタジンなど	不眠
	抗コリン薬	ビベリデンなど	せん妄
抗うつ薬	SSRI	パロキセチンなど	不眠, 焦燥, 攻撃性
気管支拡張薬		テオフィリンなど	不眠
その他	インターフェロン		不眠, うつ病

病名

高血圧

アレルギー

膠原病
リウマチ

パーキン
ソン病

喘息
肝炎



⑥ 睡眠薬で余計に不眠になる可能性



持ち越し効果

記憶障害(健忘)



リバウンド
(反跳性不眠)



副作用	特徴
持ち越し効果	<ul style="list-style-type: none">・薬物の効果が次の日の朝まで続いてしまう・眠気やふらつきなど
記憶障害(健忘)	<ul style="list-style-type: none">・薬物服用後、「眠るまでの出来事」や「朝起きた時の出来事」の記憶がない症状
リバウンド (反跳性不眠)	<ul style="list-style-type: none">・ベンゾジアゼピン系薬を長い間使用している段階で急に服用を止め、不眠・恐怖・ふるえなどの離脱症状が起こる



⑦ 3つのホルモンの分泌異常の可能性

コルチゾール

血圧や血糖値を上昇させる
体のバランスを整える

成長ホルモン

背が伸びるホルモン
骨や体をつくります。

メラトニン

眠くなるホルモン
朝の光と夜の暗さで
分泌される



⑧ 寝酒で不眠の可能性

寝酒のメリット:意識が低下するので入眠は容易になる。

寝酒のデメリット:トータルで睡眠の質は低下する。

- ① アルコールによる筋弛緩作用でのど周辺の筋肉が緩んで空気の通り道が狭くなり、いびきをかくようになります。気道が狭くなることは、睡眠時無呼吸症候群にもつながる。
- ② 利尿作用による脱水でに放熱による体温が低下しにくくなる、利尿作用で中途覚醒が増える
- ③ 寝酒に頼る場合は飲酒量が増加する(体が対応するため)



⑨ 不眠に必要な栄養が不足

タンパク質	睡眠を促進するメラトニンの合成に必要なトリプトファンが重要
ビタミンB12	メラトニンの分泌量を調整し、正しい睡眠のリズムを作る
ビタミンB6	神経伝達をスムーズにする+副交感神経の働きを高める。
マグネシウム	カルシウム、ビタミンB群を吸収するのに欠かせません。
カルシウム	メラトニンの合成を助ける。イライラを解消する。

<トリプトファンを多く含むもの>

バナナ

乳製品

大豆製品

魚介類、肉(鶏肉など)

米(玄米など)

豆、卵、ごま

ひまわりの種

はちみつ



生姜、ハーブティ、レタスジュースもいいよ 😊



⑩ 海産物をあまりたべない



グリシンを多く含むもの エビ、ホタテ、イカ、カニ、カジキマグロ など

