

くらしナビ 医療 Medical

kenko@mbx.mainichi.co.jp

睡眠力チェックシート (斎藤恒博院長の資料を基に作成)

- ①明け方、寒さや暑さを感じて目覚めることがある(C)
- ②朝、起床時刻が不規則だ(D)
- ③週末、「寝だめ」することが多い(D)
- ④起床時、体がだるい(F)
- ⑤朝起きたとき、首が痛いと感じることが多い(C)
- ⑥朝、食べないことが多い(B)
- ⑦部屋にあまり日が差さない(A)(C)
- ⑧夜勤・準夜勤が多い(A)
- ⑨車で通勤している(E)
- ⑩日中オフィスから出ることがほとんどない(A)(E)
- ⑪昼寝をすることが多い(D)
- ⑫外食が多い(B)
- ⑬日中、ぼーっとすることが多い(F)
- ⑭階段で動悸(どうき)が激しくなることがある(E)
- ⑮日中、熱があるように感じる(G)
- ⑯1日に3000歩以上歩く日が少ない(E)
- ⑰寝れやすいと感じる(F)
- ⑱日中、よくのどが渇く(G)
- ⑲夕食が夜10時を過ぎることが多い(B)
- ⑳食べすぎ、飲みすぎになることが多い(B)(G)
- ㉑夕食後にコーヒー、お茶を飲む(B)
- ㉒肩こりがひどい(C)
- ㉓目が疲れる(F)
- ㉔ソファやいすで寝てしまっていることがよくある(D)
- ㉕部屋の照明は天井の蛍光灯だけ(A)
- ㉖暗いところが怖いと思うことがある(G)
- ㉗寝室にテレビ、パソコンがある(C)
- ㉘足が冷たくて寝つけないことが多い(E)
- ㉙オフィスで寝泊まりすることがよくある(A)(D)
- ㉚「寝酒」を飲むことが多い(B)
- ㉛布団に入っても手足、肩が冷える(E)
- ㉜床に就く時刻が日によってまちまちだ(D)
- ㉝寝ている間に物音が気になることがある(C)
- ㉞夢に仕事が出てくることが多い(F)
- ㉟夜中に目を覚ますことが多い(G)

■(A)～(G)がそれぞれ三つ以上ある場合の診断

- (A)「日光・光に関する行動に問題あり」深夜も明るくしていると体内時計がずれる
- (B)「食事のとり方に問題あり」夕食が遅いと就寝後も内臓が活発に働き熟睡できない
- (C)「睡眠環境に問題あり」安眠には快適な温度、湿度、暗さ、静かさが必要。まくらや布団が合っていない可能性も
- (D)「睡眠習慣に問題あり」規則正しい生活をしないと体内時計が乱れる
- (E)「通勤・体調調整に問題あり」快眠の条件は良好な血行、適度な運動や入浴
- (F)「過労が原因」緊張が続くと寝付けにくい。寝る前にストレッチを
- (G)「ストレスや不安が問題」リラックスできないと寝付きにくい

脳を興奮させない

眠れない原因として、生活上の問題と病気の2点に大別

「なかなか寝付くことができない。病気でしょうか」。4月、東京都内で開かれた「睡眠時無呼吸症候群」の市民講座で、出席者の一人が訴えた。講演したグッドスリーフ・大森クリニック(東京都大田区)の斎藤恒博院長(59)は「脳が興奮していると眠れない。睡眠前にテレビを見ないようにしてほしい。お風呂でリラックスするのもお勧め。それでも改善しない人は医師に相談してください」と応じた。

小林製薬(大阪市)が06年に実施した調査では、20～40代の会社員の86%が「睡眠時間が足りない」と感じている。忙しすぎる仕事に、長い通勤時間。多くの人が深夜までストレスから解放されず、睡眠不足に苦しめられているという。

無呼吸症候群に注意



食事は3時間前まで
寝る前テレビ見ない
20～40代の会社員 8割に悩み

されている。まず、生活のどこに問題があるのかを分析する必要がある。まず、生活のどこに問題があるのかを分析する必要がある。まず、生活のどこに問題があるのかを分析する必要がある。

①睡眠中に汗で濡れた水を補給する②シャワーを浴びる③ストレッチで血行を促すなどを助言している。

生活の上の問題が原因なら、日中眠くて仕方ない人は、神経や体の病気が原因を邪魔している恐れがあり、専門医の診察が必要になる。最も疑われる病気が睡眠中に呼吸が何回も止まる。睡眠時無呼吸症候群で、国内に約200万人の患者がいると推定されている。症状には、激しいいびき、起床時の頭痛や倦怠感がある。日中の居眠りを誘い、交通事故などを起こす要因として社会問題化している。

このほか、睡眠障害の原因には、脳の神経細胞の伝達物質の異常で起きる「うつ病」や過眠症の一つの「ナルコレプシー」、ふくらはぎがむずかゆくて眠れない「むずむず脚症候群」も考えられる。この診療科を訪れたらいいのか悩むが、院長は「多くの睡眠クリニックは耳鼻科や精神科と連携している。まず相談してほしい」と話す。

【田中泰義、写真】

熟睡するためには

注意点と対策は何ですか。

NAVIGATOR