

「眠れない」悩みについて

「寝つきが悪い」「寝ても何回も起きてしまう」といった眠れない悩みを多くの患者様から相談されます。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」ではライフステージごとに、20～59歳の成人世代では

6時間以上、小学生で9～12時間、中高校生は8～10時間の睡眠時間確保が推奨されています。一方高齢者では長い床上時間は健康リスクとなるため8時間以上にならないこと、また長時間の昼寝はさけることも述べられています。

また、睡眠の質、深度も重要です。

ではどうしたらよいのでしょうか？ ストレスをさける、生活習慣の改善、環境の整備などが挙げられています。

が、そんな当たり前のことやってるわ！とおっしゃる方も多いでしょう

実は睡眠の細かいメカニズムや機能はまだわかっていないことが多いのです。その中で睡眠覚醒の調節、特に覚醒状態の維持にオレキシンという物質が働いていることが発見され、オレキシン受容体拮抗薬という不眠症治療薬が開発されました。覚醒中枢をブロックするためストンと眠りに入れるのが特徴とされています。

従来の

「うとうとしながら眠る」のとは違い、睡眠のメカニズムからのアプローチですが、なじめない方も多いようで、私たちは併用療法などをお勧めしています。

「よく眠れること」は本当に悩ましい問題です。しかし、「眠れない」という方の脳波を用いた睡眠計測ではなんと65%が睡眠の質は悪くなかった（睡眠誤認）というデータもあり、主観と一致していない面も多いのです。

この点を踏まえると、先ほどの生活習慣改善は意味のある事と考えられます。

私達もそれぞれの方にあった不眠症治療を目指しています。

