

◎はなせ診療所そよ風だより N067

2016年4月 内科 吉澤泰介

●寝ている間に病気が作られる。

今回は睡眠についてのお話です。昔の人々は日没とともに3時間ほど眠り、夜中に1～2時間ほど起きて、朝方また3～4時間眠るという生活を送っていました。合わせて7時間、現代の私たちと眠っていた時間は変わらないようです。現代のように睡眠途中で起きずに眠り続けるようになったのは、産業革命以後に普及したガス灯によって、遅くまで起きていられるようになったからだそうです。この7時間というのが、睡眠時間として適正と言われているようです。

眠れないので薬が欲しいという訴えの方がよくいらっしゃいますが、そんな時はすぐに薬に頼るのではなく、まずは生活習慣について尋ねます。例えば眠くないのに床についてないか、極端な早寝をしていないか。横になっている時間が必要以上に長くなっていないかなどを聞き出します。そして、不眠の改善としては以下のような方法があります。

- 毎朝同じ時間に起きてごはんを食べる。
- 眠る前3～4時間のアルコールやカフェイン類は避ける。
- 眠る1時間前から部屋を暗くして、リラックスできる環境を作る。
- 昼寝は昼食後30分程度として、午後3時以降は行わない。
- 夕方後に軽い運動を行う。
- 昼間に光を浴びる。(これを行うと夜にメラトニンというホルモンの分泌量が増え、睡眠を促してくれます)

このように生活習慣を改めることで、不眠が解消されてゆくようです。

●睡眠障害と生活習慣病

睡眠障害と生活習慣病との関連が、最近取りざたされています。睡眠時間が短いとメタボリック症候群（内臓脂肪型）肥満になりやすく、また、日中眠たくなる、夜間いびきを良くかくなどの症状が出る、『睡眠時無呼吸症候群』を引き起こす原因となるようです。

また、これらの病気は更に、生活習慣病である、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症や、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などを起こすと言われていています。治療にはなによりも、体重を適切な数値まで戻す事が大切です。

●睡眠に関わる病気

日本では『睡眠時無呼吸症候群』について、新幹線の運転手が仕事中に居眠りを起こして有名になりました。この病気は肥満の方が多いのですが、アジア人は欧米と違いあごの構造が小さく、やせていても発症してしまう事があります。治療としては、肥満の方は何よりもまず減量が必要です。減量するだけで高血圧や糖尿病が改善し薬が不要となる人も多く居ます。

また、最近の睡眠に関する病気として、足がむずむずして眠れないという、その名の通り『むずむず脚症候群』という病気があります。

これは脳の神経に働く薬によって改善がされるようです。東洋医学では、夜間は陰陽の陰であり、陰（水）を補う「じいんこうか湯」という薬で改善を見た例があるようです。

●4－6－11の法則

朝起床後4時間以内に光を見て、6時間前後に目を閉じ、11時間前後に姿勢を正す。このような生活を送る事で健康的な睡眠を摂る事ができると、科学的に分析をされているそうです。

例えば、朝6時に起床する人は10時までに太陽の光を浴び、昼食後の12時～2時前後に仮眠し（できない人は5分目を閉じ）夕方5時頃背筋を伸ばし姿勢を正す、といったリズムが良い睡眠、健康的な生活に繋がるそうです。

睡眠先生として有名な作業療法士 菅原洋平さんの本より