

1 不眠症の基礎

不二越病院
だより vol.44

不眠症は夜、眠れないだけでなく、睡眠不足による日中のだるさや集中力の低下などが日常生活に支障をきたしている状態のことをいいます。不眠は、さまざまな原因で起こります。また不眠症には4つのタイプがあります。

主な不眠の原因

身体疾患

痛みやかゆみ、喘息や糖尿病など

精神疾患

不安やストレス、うつ病など

薬の副作用

降圧薬、ステロイド薬などの副作用など

睡眠中の異常現象

むずむず脚症候群、睡眠時無呼吸症候群など



不眠症のタイプ

あなたはどのタイプ？

入眠障害

就寝後、入眠するまで時間がかかり、寝つきが悪くなるタイプ

中途覚醒

入眠後、翌朝起きるまでに何度も目が覚めるタイプ

早朝覚醒

起床の予定時刻より早く目が覚めてしまい、再び眠れなくなってしまうタイプ

熟眠障害

睡眠時間は十分なのに、ぐっすり眠った感覚がないタイプ



不眠が及ぼす影響

見直そう！
あなたの生活習慣

2 眠くなるのはなぜ？ 2つの睡眠メカニズム

人間は、脳と体に休養を与えるために眠ります。睡眠には2つのしくみがあります。

1 夜になると眠るしくみ

人間には体内時計があり、夜になると体と心を、昼の活動状態から夜の休息状態に切り替えて、自然な眠りへ導くようリズムを刻んでいます。

2 疲れたから眠るしくみ

脳に疲れがたまってくると、脳の機能が低下し、しっかり起きていられなくなり、眠くなります。



不二越病院 内科
新家 悦朗