

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの 健康





解消!

つらい不眠の悩み

松岡正美

福家 睦

熟睡感が
ない

朝早く
目が覚める

夜中に何度も
目が覚める

寝つけない









睡眠のしくみ

レム
睡眠

- 浅い眠りの状態
- 体を休める役割

ノンレム
睡眠

- 深い眠りの状態
- 脳を休める役割

睡眠のしくみ

約90分周期

(覚せい)

(レム睡眠)

①
②
③
レム睡眠

0:00 2:00 4:00 6:00 8:00



不眠症とは

十分な睡眠がとれず
体や気分の
不調によって
日常生活に
影響を及ぼす状態



不眠症のタイプ

入眠障害

寝つけない

中途覚せい

夜中に何度も
目が覚める

早朝覚せい

朝早く目が覚める

熟眠障害

ぐっすり眠った
感じがしない

高齢者の **早朝** **中途** の原因 覚せい 覚せい

加齢による生理学的な変化

夜間頻尿などをおこす病気

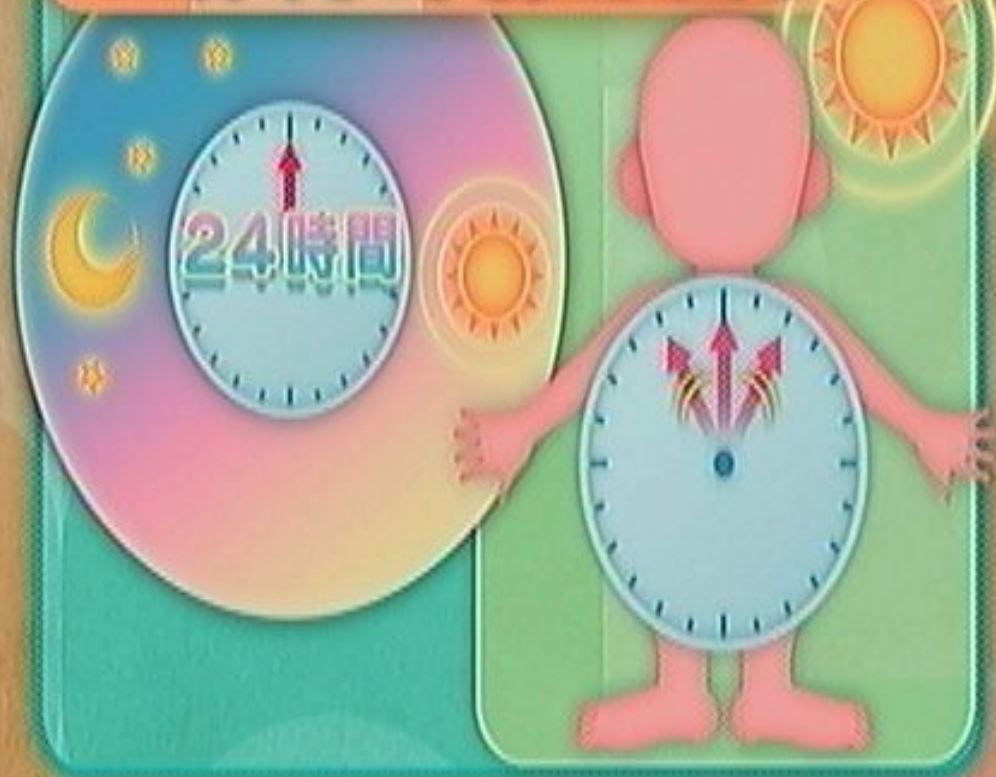
前立腺肥大症 など

不眠の原因となる病気

むずむず脚症候群 周期性四肢運動障害 など

うつ病

体内時計のズレ



体内時計のズレ



メラトニンが分泌

睡眠のしくみ

約90分周期

(覚せい)

(レム睡眠)

①
②
③
レム睡眠

0:00 2:00 4:00 6:00 8:00



早期
覚せい

中途
覚せい

の対処法

生活
改善

病気を
治す

早朝覚せい の対処法



体内時計を修正する

朝早く
太陽の光を浴びない

極端な早朝散歩×

サングラスの使用

少し遅く
寝るように心がける



中途覚せい の対処法

昼夜のメリハリをつける

○ 遅寝早起き

○ 昼寝はしない

○ 適度な運動





書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321



解消! つらい不眠の悩み

明日は...

ストレスと不眠

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの 健康





不眠症のタイプ

入眠障害

寝つけない

中途覚せい

夜中に何度も
目が覚める

早朝覚せい

朝早く目が覚める

熟眠障害

ぐっすり眠った
気がしない







ストレスによる不眠がおこるしくみ

ストレスにより脳が覚せい

気に
すると

入眠
障害

気に
しない

眠れないことが
ストレス

慢性化

自然治癒



入眠障害

の対処法



生活習慣
の改善



睡眠薬

ぐっすり眠るコツ

ポイントは朝!

○朝日を浴びる

○規則正しい食事



寝つきを良くするコツ

深部体温をいったん上げる

● 眠る2~3時間
くらい前に軽い運動

● 眠る1~2時間前に入浴
(ぬるめのお湯で!)



眠りに入るときのコツ

✓ 眠くなったら床につく

● 読書や音楽を
聴いてリラックス

● 個人にあった方法を



睡眠薬のタイプ

超短時間作用型

(ゾルピデム塩酸塩)

入眠障害の治療

就寝
23:00

薬が作用する時間

起床
6:00

作用時間は
2~4時間程度

短時間作用型

(フロルサツピル)

中途覚せい 熟眠障害の治療

就寝
23:00

薬が作用する時間

起床
6:00

作用時間は
4~10時間程度

中間・長時間作用型

(メトプラソール・クアゼリン)

熟眠障害 早朝覚せいの治療

就寝
23:00

薬が作用する時間

起床
6:00

作用時間は
10時間以上

睡眠薬の使い方

毎晩就寝40～60分前にのむ

のんだら早めに床につく

ふだんの就寝時間にあわせる

睡眠薬の副作用

✓ 持ち越し効果

睡眠薬の効果が翌日まで

記憶障害

アルコールを飲むとおこりやすい

筋肉のしかん

夜トイレに起きたときなどにふらつく

睡眠薬の注意点

- ✓ ● アルコールと一緒にのまない
- グレープフルーツジュースと一緒にのまない
- 他の薬との併用は注意
- 自己判断で服用をやめない



認知行動療法

カウンセリングで
睡眠に関する考え方や
行動のパターンを
変えていくもの





解消! つらい不眠の悩み

明日は...

原因となる病気

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの 健康







解消!
つらい不眠の悩み

睡眠時無呼吸症候群







不眠の原因となる病気

● 睡眠時無呼吸症候群

● むずむず脚症候群

● 周期性四肢運動障害



睡眠時無呼吸症候群

- 昼間に眠気があり、
1回10秒以上の
「無呼吸」が
1時間に5回以上
- 眠気がなくても、
1時間に15回以上の
「無呼吸」



睡眠時無呼吸症候群の原因



睡眠時無呼吸症候群になりやすい人

- 肥満の人
- あごが細くて小さい人
- 下あごが引っ込んでいる人
- へんとう腺が大きい人
- 女性では閉経後に増える

睡眠時無呼吸症候群の対処法

CPAP

マウスピース













注意点

○ 肥満の人は減量



○ アルコール・
睡眠薬をさける



体への影響

動脈硬化

脳血管
障害

高血圧

心不全

心筋
こうそく



不眠の原因となる病気

● 睡眠時無呼吸症候群

● むずむず脚症候群

● 周期性四肢運動障害



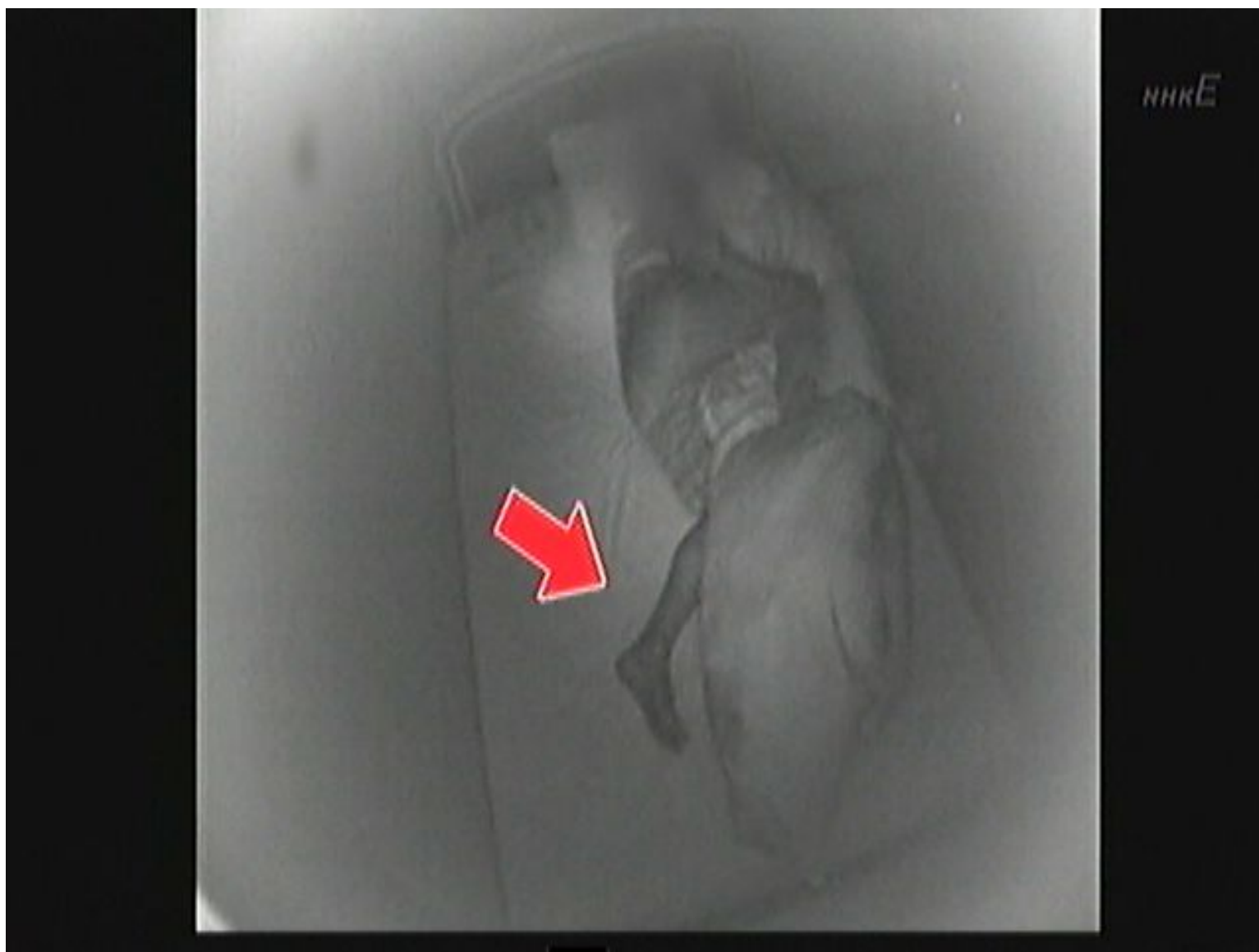
むずむず脚症候群

- 脚の中に
虫がはうような感じがする
- じっとしていると現れ、
動かすと治まる
- 夕方から夜にかけ症状が出る

周期性四肢運動障害

- 足がぴくっと動き
寝ている間に
繰り返す
- 20~40秒周期
- 脳が覚せいし、
熟眠障害





対処法

生活改善

薬物療法

生活改善

- カフェイン・ニコチン・
アルコールの摂取をひかえる
特に夕方以降

- 運動は適度に

- 運動後はマッサージとストレッチ

薬物療法

- パーキンソン病の治療薬

非ドーパミン系…フラモペキソール
ロビニロールなど

- 抗てんかん薬

クロナゼパム、ガバペンチン

- 鉄剤



きょうの

健康

Q&A
解消! つらい不眠の悩み



不眠症のタイプ

入眠障害

寝つけない

中途覚せい

夜中に何度も
目が覚める

早朝覚せい

朝早く目が覚める

熟眠障害

ぐっすり眠った
気がしない



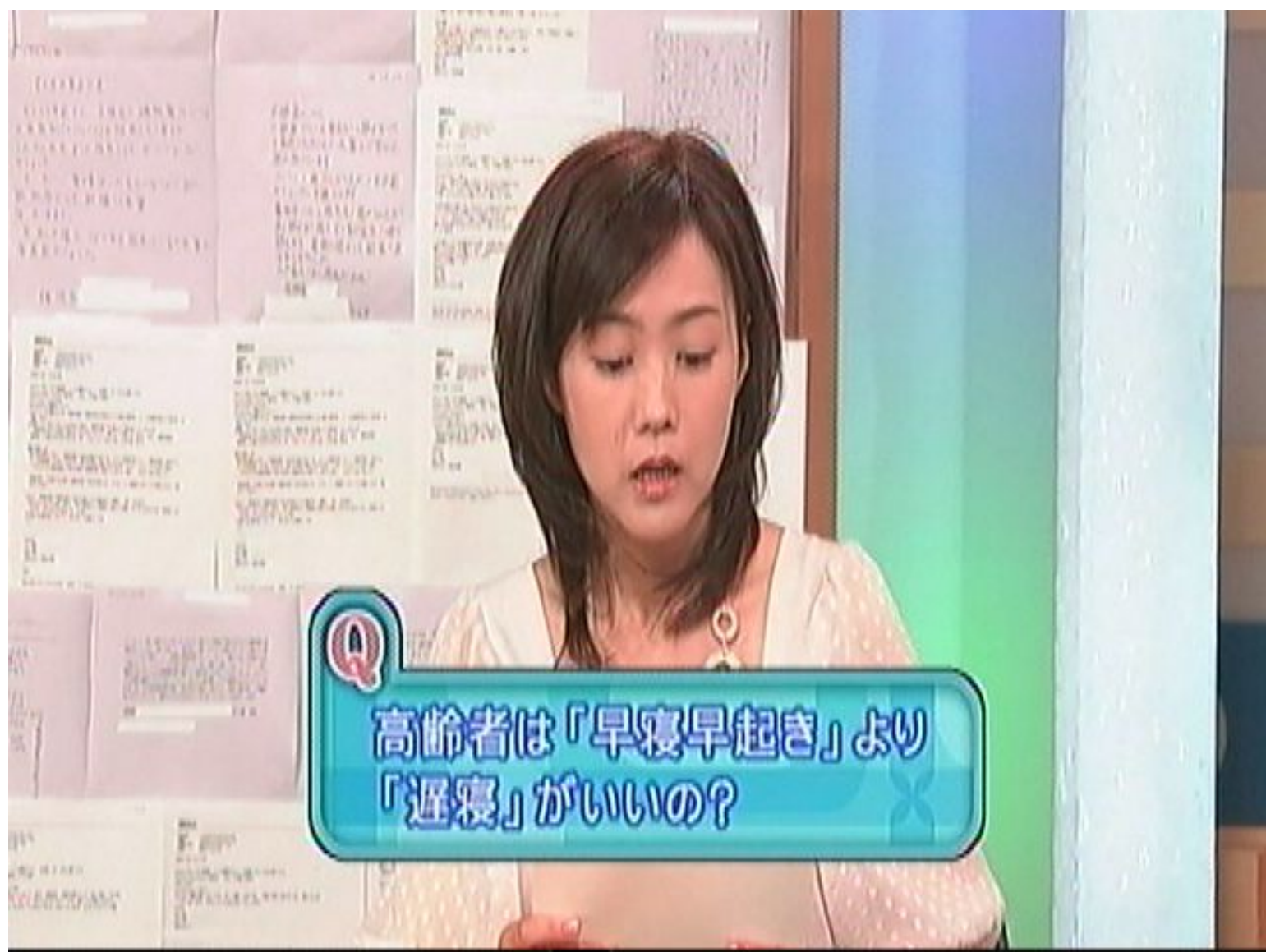




東京医科大学 教授

井上雄一





Q

高齢者は「早寝早起き」より
「遅寝」がいいの？

早朝覚せい の対処法



体内時計を修正する

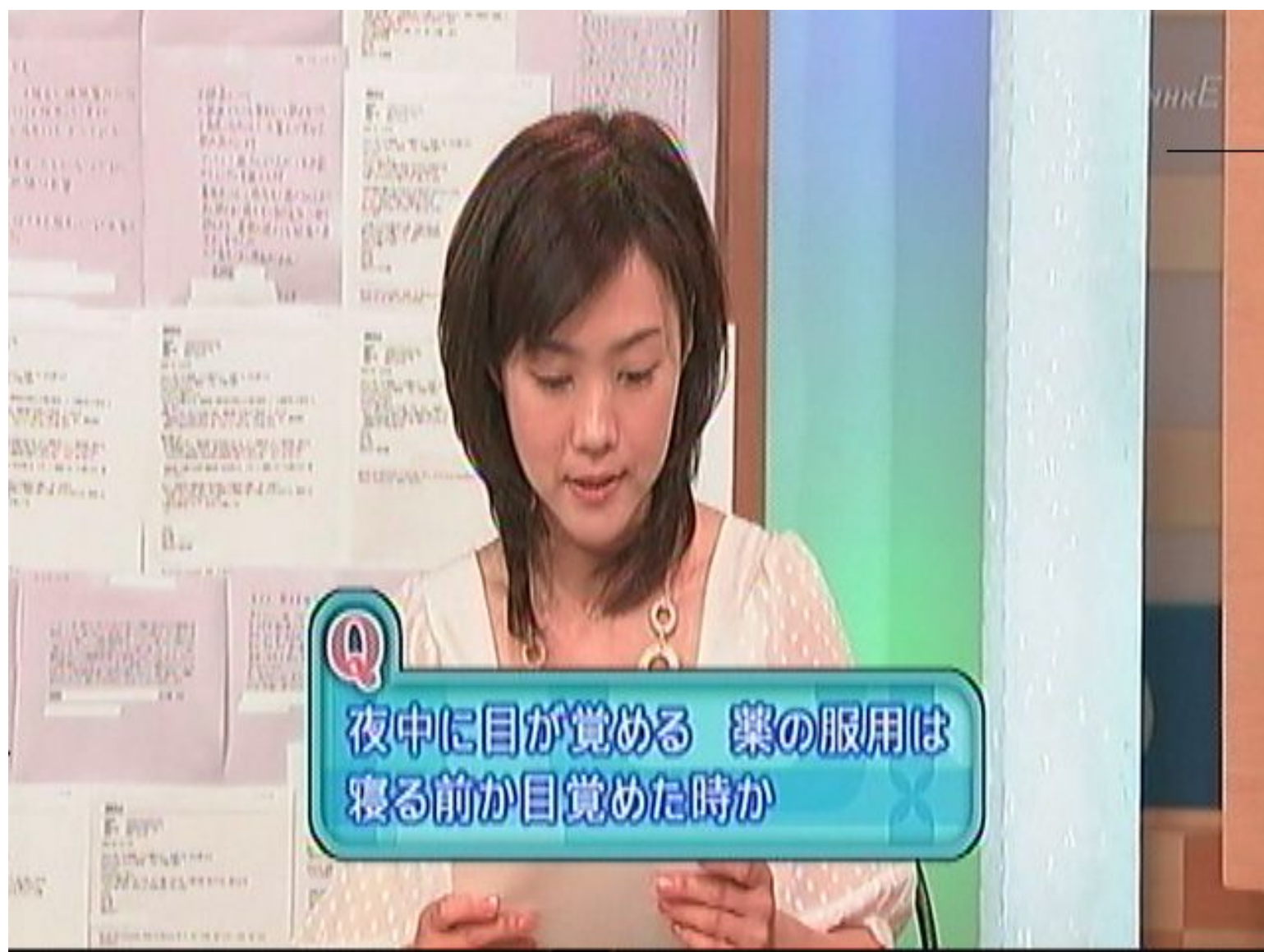
朝早く
太陽の光を浴びない

極端な早朝散歩×

サングラスの使用

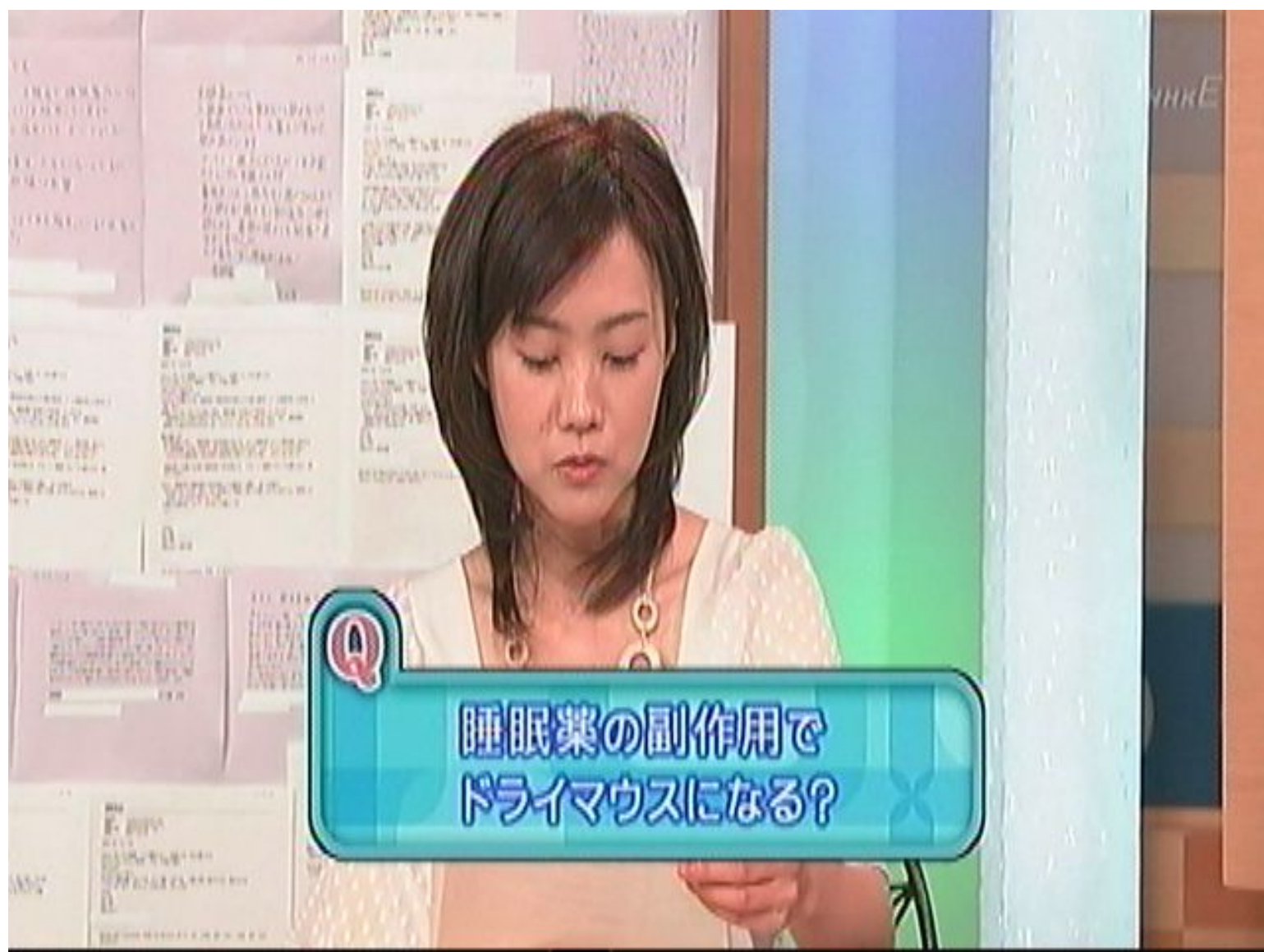
少し遅く
寝るように心がける





Q

夜中に目が覚める 薬の服用は
寝る前か目覚めた時か



睡眠薬の副作用で
ドライマウスになる？

睡眠薬の副作用

持ち越し効果

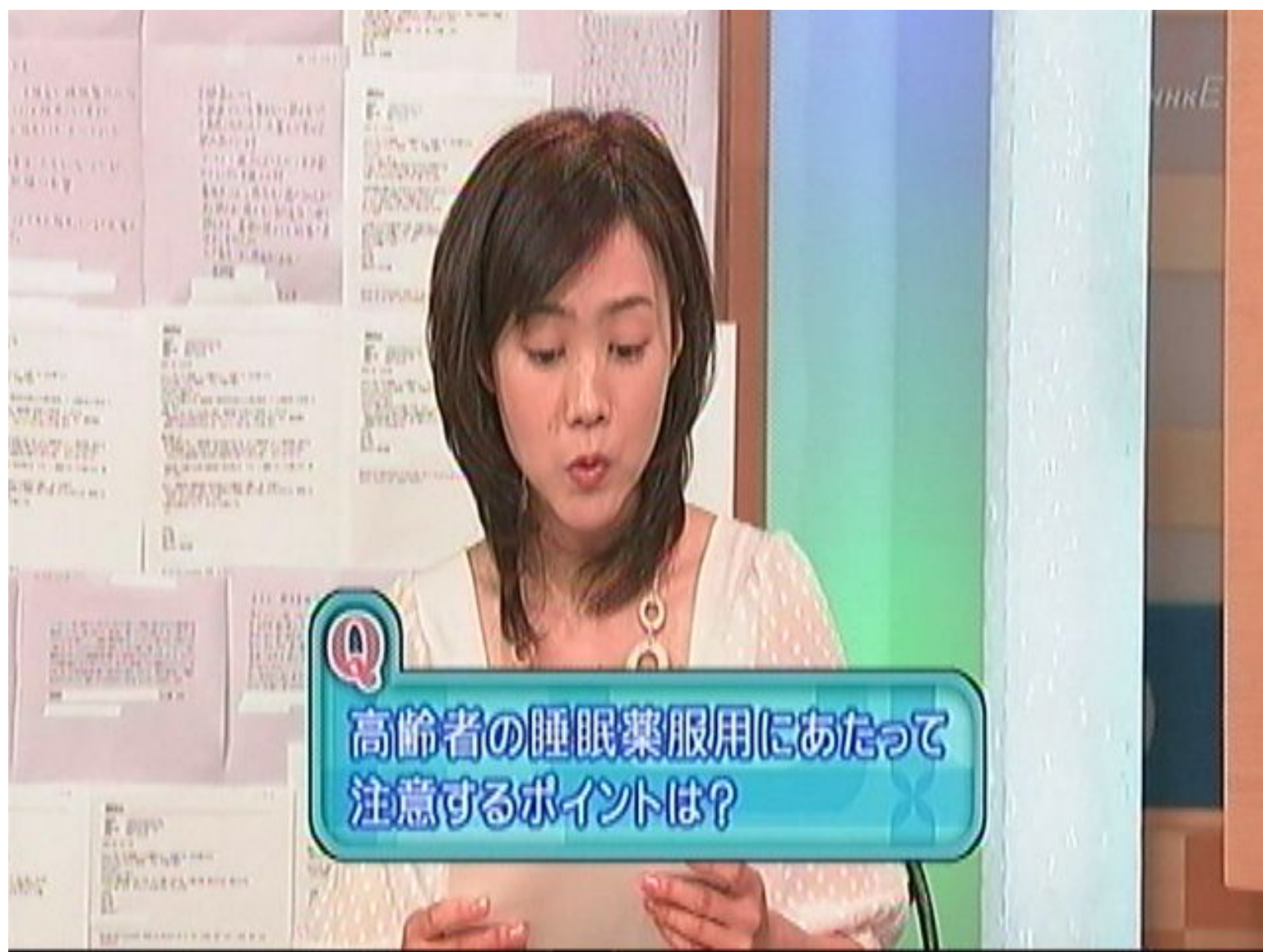
睡眠薬の効果が翌日まで

記憶障害

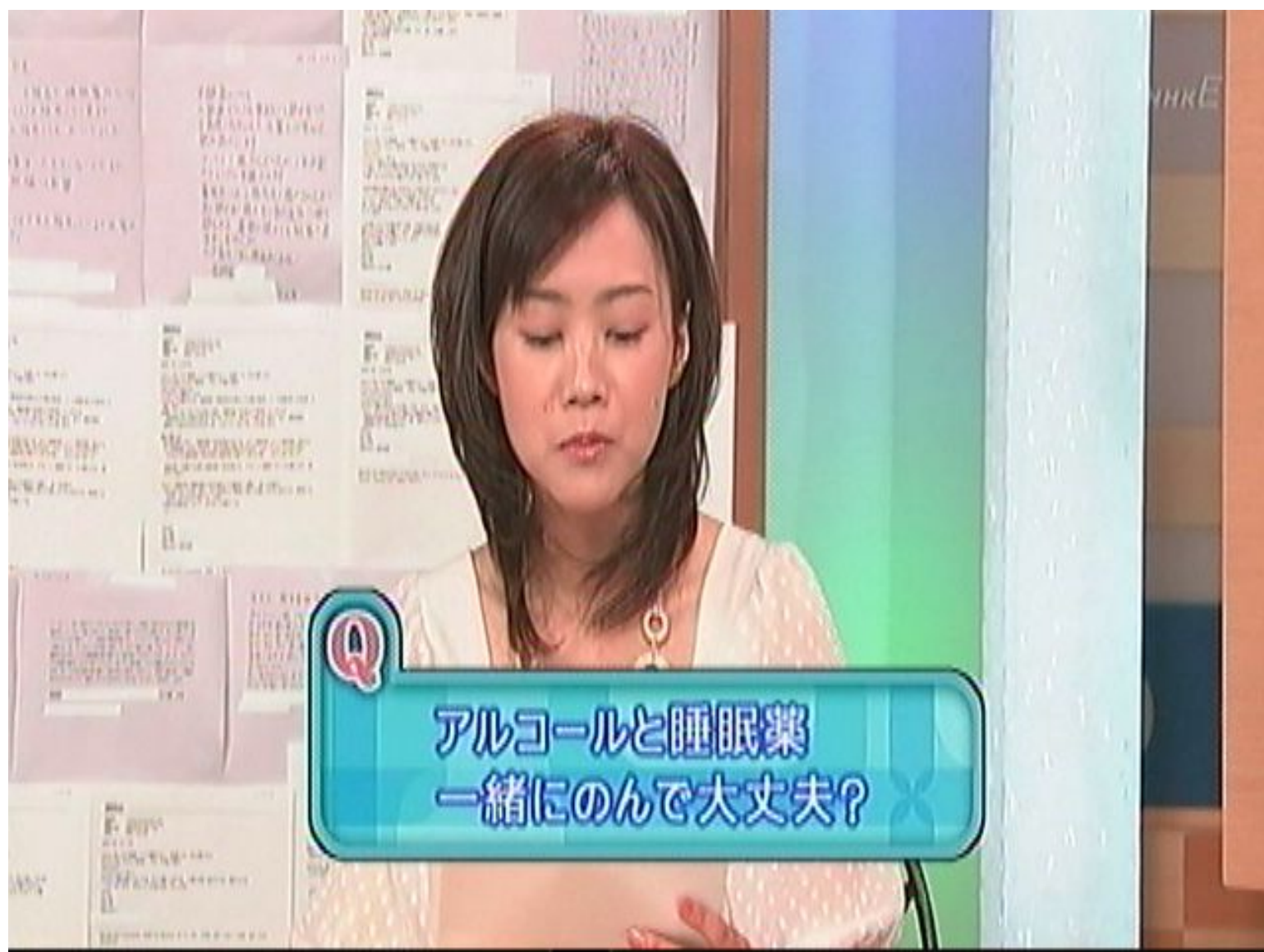
アルコールを飲むとおこりやすい

筋肉のしかん

夜トイレに起きたときなどにふらつく



Q
高齢者の睡眠薬服用にあたって
注意するポイントは？



Q

アルコールと睡眠薬
一緒にのんで大丈夫?

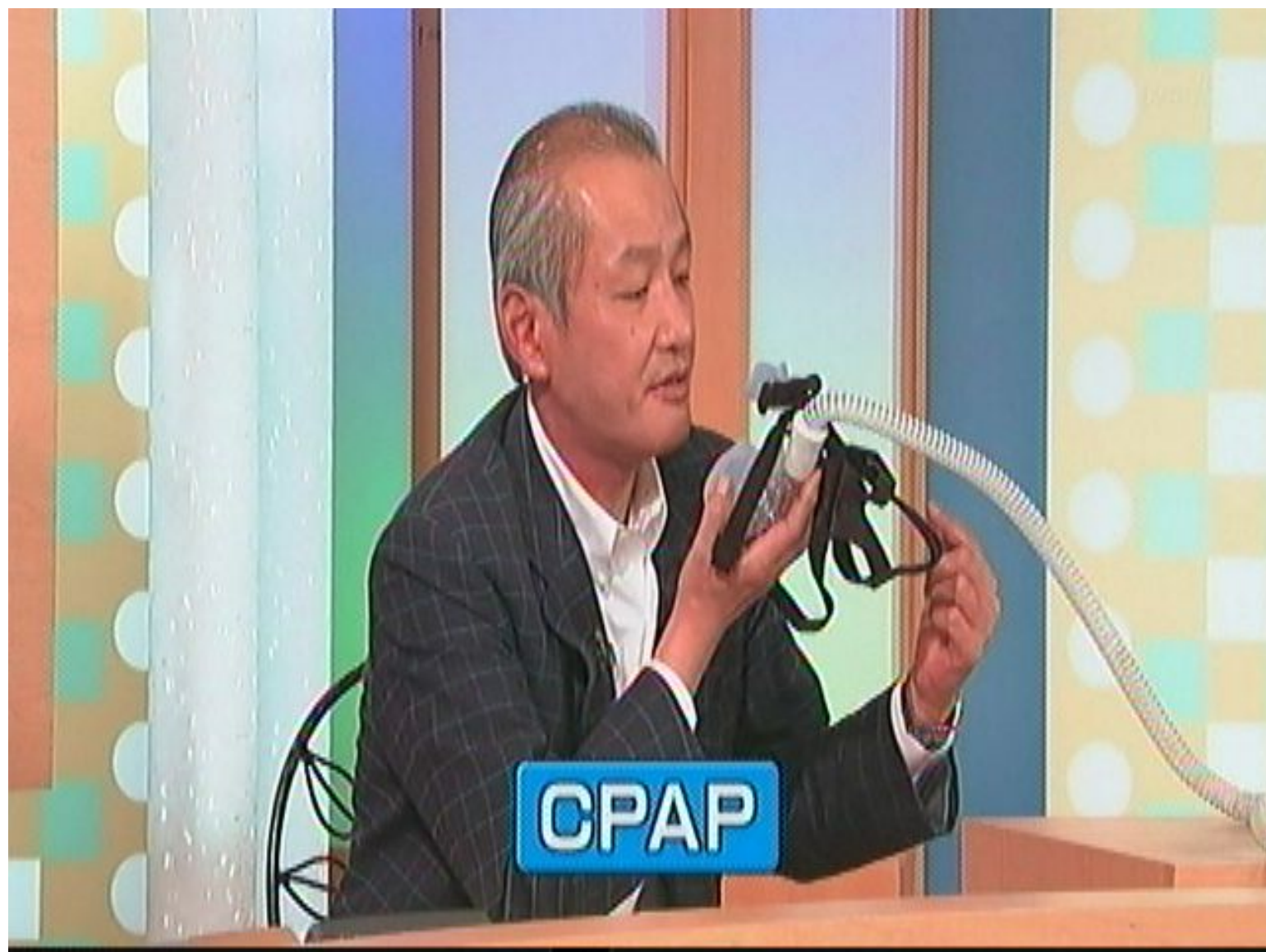


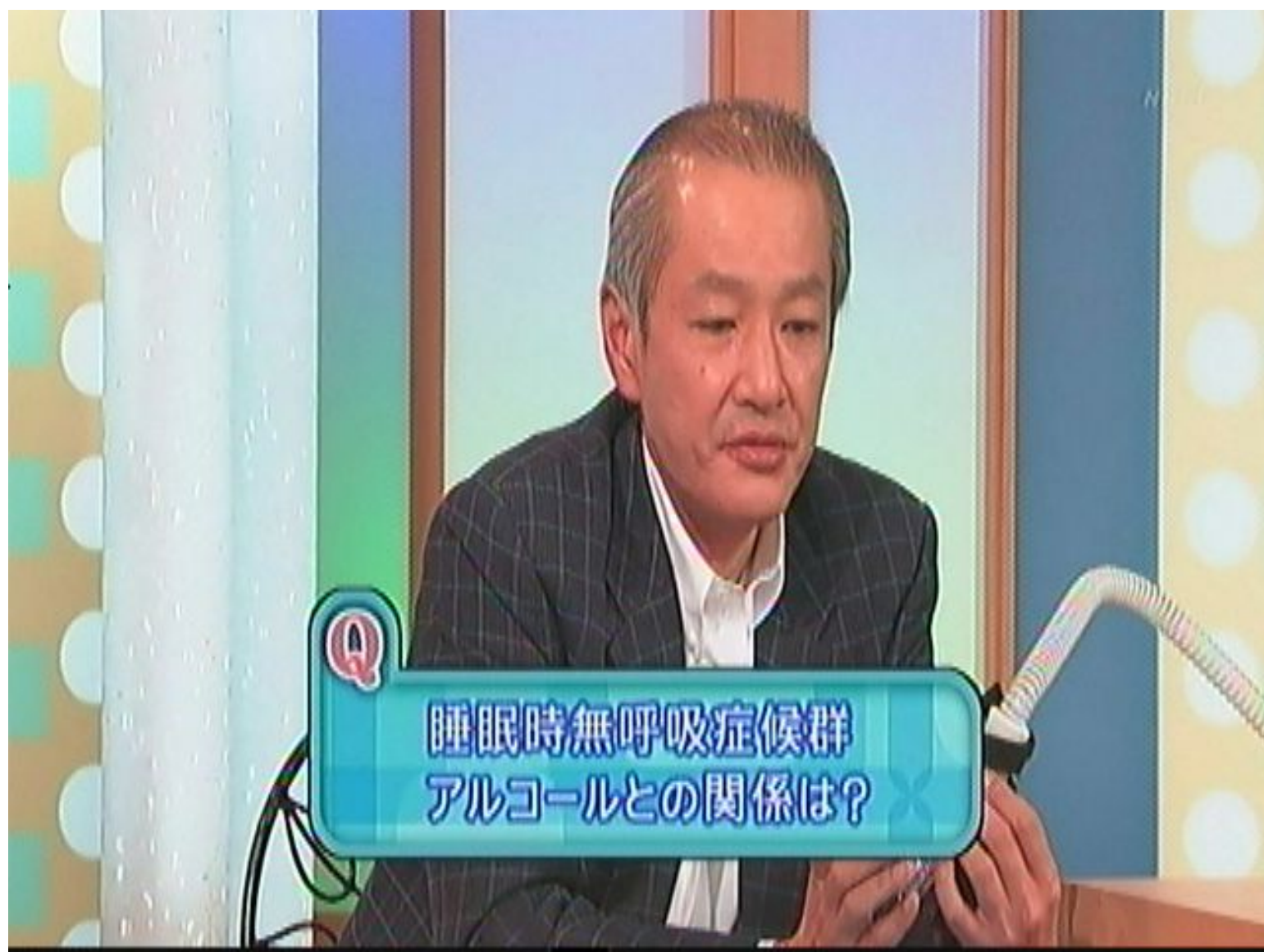
睡眠時無呼吸症候群
アルコールとの関係は?

睡眠時無呼吸症候群の原因

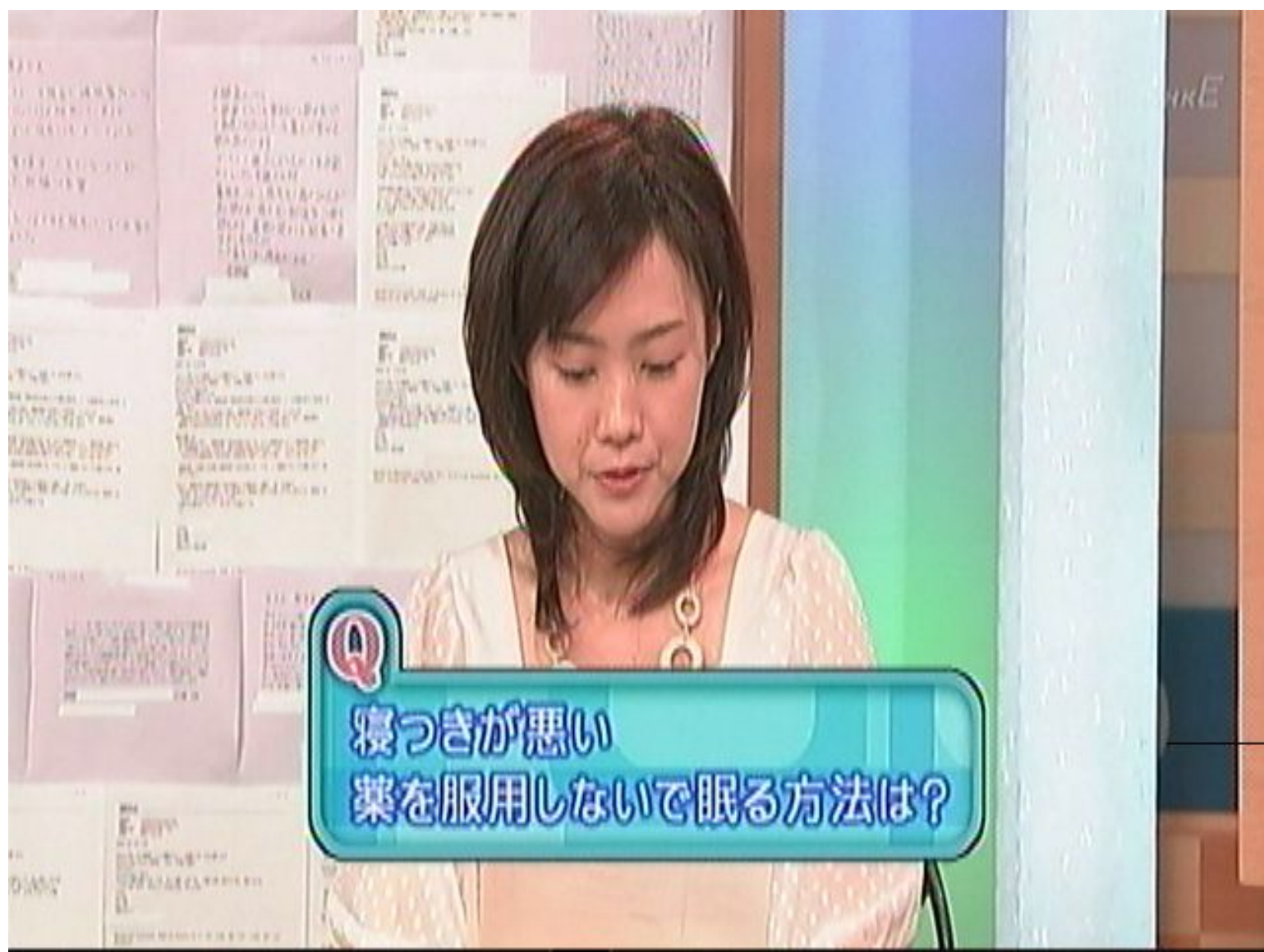








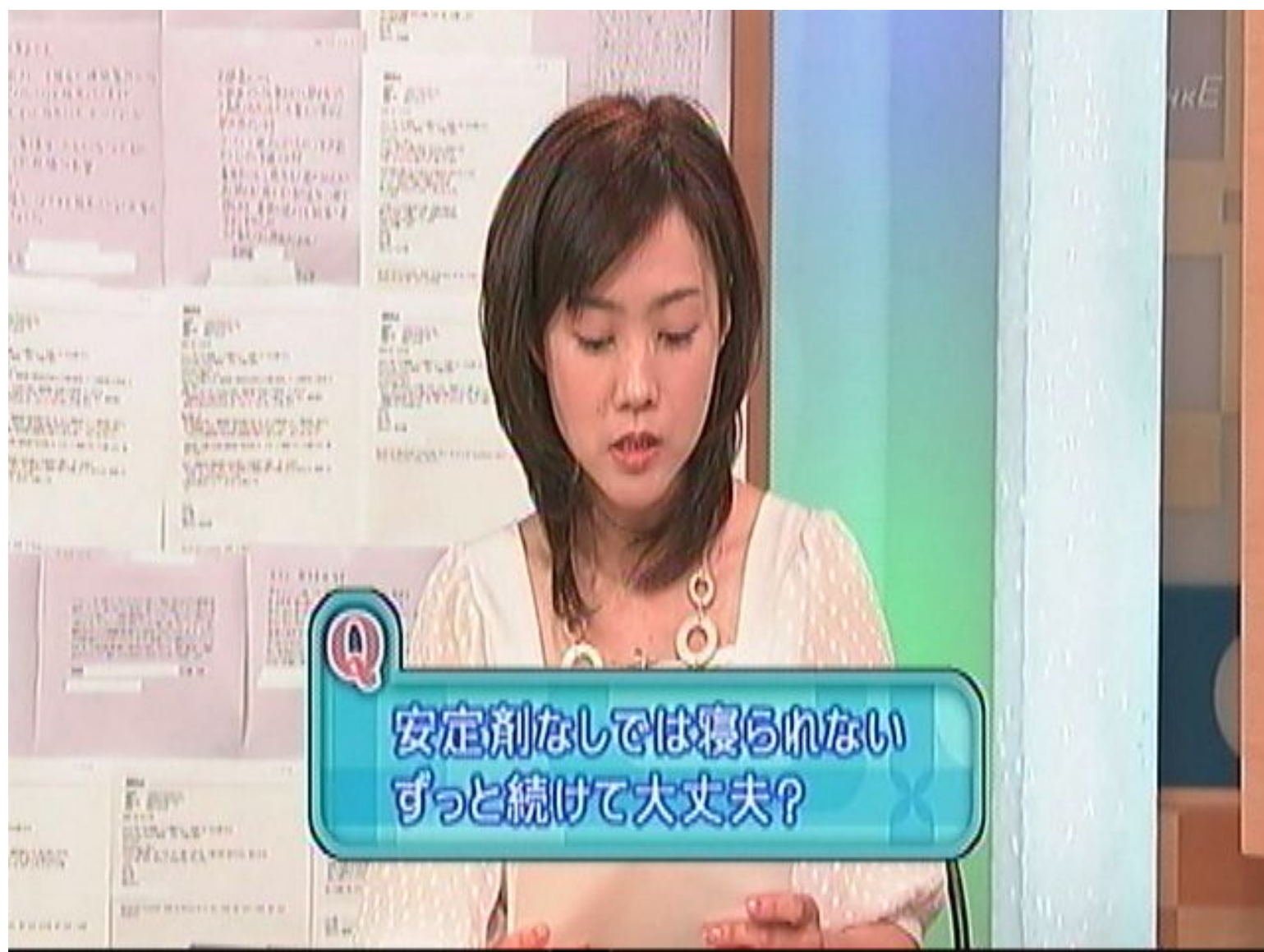
睡眠時無呼吸症候群
アルコールとの関係は？



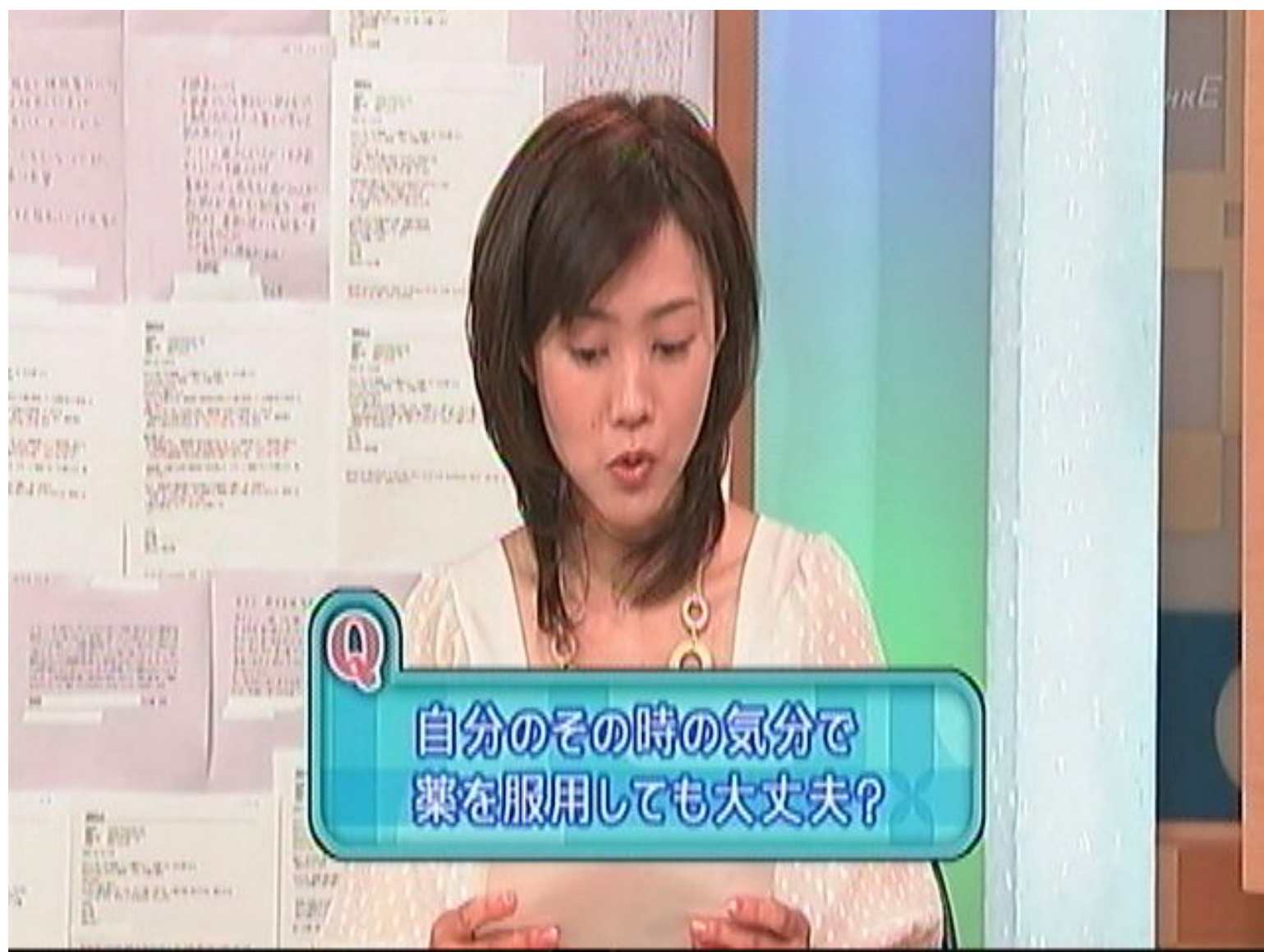


Q

夜間 腰がむずむずする
これは「むずむず脚症候群」?



安定剤なしでは寝られない
ずっと続けて大丈夫？



Q

自分のその時の気分で
薬を服用しても大丈夫？

Q

朝 光を浴びられない場合は？



