

うまく眠れないのはつらいものです。ここでは睡眠について基礎的なことをおさえた上で、代表的な睡眠障害について見ていきましょう。まず、睡眠の大切な要素には「量」「質」「リズム」があります。

### ●睡眠の量

ときどき「8時間眠れない、不眠症だ」という方がいますが、大人の場合は8時間も眠れません。凶のように、必要な睡眠時間は年とともにだんだん減少していきます。20歳未満のこどもには8時間を超える睡眠が必要ですが、40歳であれば7時間未満、50歳を過ぎれば6時間未満になります。

なお、たとえば「30歳なのに仕事のせいで5時間しか眠れておらず、昼間はすごく眠い」というような場合には「睡眠不足症候群」という病名がつきます。また、どんなに眠っていても昼間の眠気が強く、居眠りをするような場合は「過眠症」の疑いがあります。

### ●睡眠の質

十分な時間眠っているのに、翌朝まったく疲れが取れないような場合や、夜中に何度も目が覚めるような場合には、睡眠の質に問題がある可能性があります。

疲れが取れない理由として多いものに、睡眠時無呼吸などの「睡眠関連呼吸障害」があります。いびきをかくだけでなく、眠っている間に息が止まってしまうような状況では、うまく熟睡できません。それだけではなく、心筋梗塞などのリスクが大きく高まってしまうため、検査・治療が必要です。

他によくあるものとして、テレビや電灯をつけたまま眠っていて、環境で熟睡できない場合、眠っている間に足がぴくついて熟睡できない「周期性四肢運動障害」や、夜になると足がムズムズそわそわしてしまう「むずむず脚症候群(レストレスレッグス症候群)」、そして眠る前のカフェインやアルコールの摂取などで熟睡が阻害されることがあります。

うつ状態やストレス、精神疾患によって寝付きや熟睡が阻害されることも多々あります。

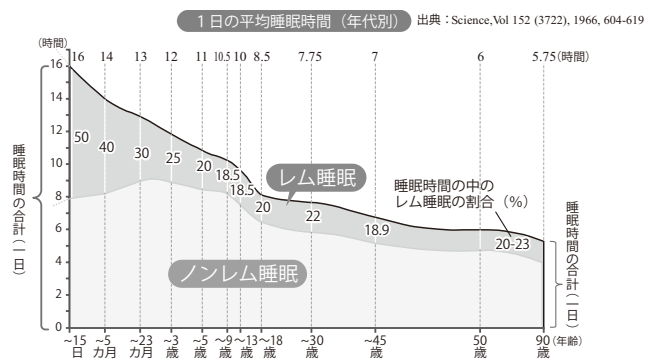
### ●睡眠のリズム

人間は夜になると眠くなり、朝になると目が覚めますが、このリズムは光で調整されています。夜になっても明るい環境にいたり、電子機器の光を見ていたりすると、体は「まだ夜が来ていない」と勘違いします。朝も朝で朝日を浴びずに、雨戸や遮光カーテンをしていると、体は「まだ朝が来ていない」と勘違いします。そうすると、「夜眠れず、朝起きられない」という症状が出てしまいます。

若い方ほど体質的に夜型なので、この傾向が強く、朝は体調が悪くて全く起きられなくなることがあります。一方、人間は加齢とともに朝型化していくのですが、それが過度になり、夕方には眠ってしまい、深夜に目が覚めてしまう場合もあります。いずれもひどい場合には「睡眠リズム障害(概日リズム睡眠・覚醒障害)」という睡眠障害にあたります。時差ボケや交代勤務による不調もこれに含まれます。

### ●睡眠の大切さ

人間は眠っている間に様々な心身のメンテナンスをしています。睡眠が障害されていると、日中の眠気や作業効率の低下が起きるだけでなく、様々な健康リスクが生じます。もしも2週間以上うまく寝起きできないことが続くような時には、一度近くの医療機関か、睡眠外来などで相談をしてみましょう。



## 10月の休日当番医

診療時間：10時～16時

当番医は変更になる場合がありますので、必ず確認してからお出かけください。この時間以外の診療は、志木消防署☎(472)0119へお問い合わせください。

場所	施設名	科目	電話	場所	施設名	科目	電話
1日	和光 西谷医院	内・小・循内	(461)2226	新座	いしもと脳神経外科・内科	脳外・内	(483)7111
8日	新座 新座中央通り診療所	内・小	(473)3331	和光	和光耳鼻咽喉科医院	耳・アレ	(467)0889
9日	新座 玲子内科クリニック	内・消内	042(421)8800	朝霞	北あさか城北クリニック	整外・消内・肛・外・リハ	(474)9066
15日	新座 中村クリニック	内・小・皮・リハ	(478)1327	朝霞	谷谷医院	眼	(462)2355
22日	朝霞 くらだ内科クリニック	内・消内	(450)7711	新座	三須耳鼻咽喉科	耳・アレ・気	(480)1187
29日	朝霞 あおば台診療所	脳外・内・小	(474)5270	新座	小熊クリニック	消内	042(471)5098

### ◆休日歯科応急診療所◆(新座市保健センター内)

10月9日(月)、11月3日(金) 9時～11時30分  
問合せ/☎(481)2211

### ◆大人の救急電話相談◆ #7000

平日、土曜日 18時30分～22時30分  
日曜日、祝休日、年末年始 9時～22時30分  
ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話の場合  
☎048(824)4199

### ◆救急医療お問い合わせ◆(歯科案内と医療相談を除く)

埼玉県救急医療情報センター ☎048(824)4199

### ◆小児救急電話相談◆ #8000

月～土曜日 19時～翌日7時  
日曜日、祝休日 7時～翌日7時  
ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話の場合  
☎048(833)7911

※全国共通ダイヤル#7119で、24時間365日救急電話相談を受け付けています。