



眠れていますか？

-睡眠のキソチシキ-

ハートクリニック家族教室 2016年7月

剣持 慈子 (ハートクリニックデイケア/臨床心理士)

今日のおはなし

- 眠りについての基礎の基礎
- 睡眠障害を引き起こしているもの
- 「眠るスキル」を上げる！





眠りに関する基礎の基礎

まずは、睡眠について知る！

身近なはずの「睡眠」のこと、
どのくらい知っていますか？

- 人間をはじめ、生物は「眠り」を必要としています
- 私たち人間は、人生の1/3～1/4を眠って過ごします



身近なはずの「睡眠」
知らないことも多いかも？



身近なはずの「睡眠」のこと、
どのくらい知っていますか？



**「神は現世におけるいろいろな心配事の償いとして、
われわれに希望と睡眠を与えた」(ヴォルテール)** ●

「睡眠」＝生きるための休息

- 脳や筋肉の休息、傷の修復、成長、情報処理能力の回復のための生理的な現象
- 「外部の刺激に対する反応性が低下した状態であり、**容易に回復するもの**」

全身麻酔による「眠り」や
昏睡状態は「睡眠」と区別されます

良い睡眠がとれない状態が続くと色々な不具合が起こってきます・・・

どうして眠くなるのでしょうか？

疲労による眠気
(恒常性維持機構)

体内時計による眠気
(生体時計機構)

この2つの働きが状況によってお互いに関連しながら、睡眠の質や量、タイミングを制御しています。



疲れたから眠くなる・・・

疲労！

睡眠物質が溜まる

睡眠中枢が検知！

眠気・・・



夜だから眠くなる・・・



人間には、1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています



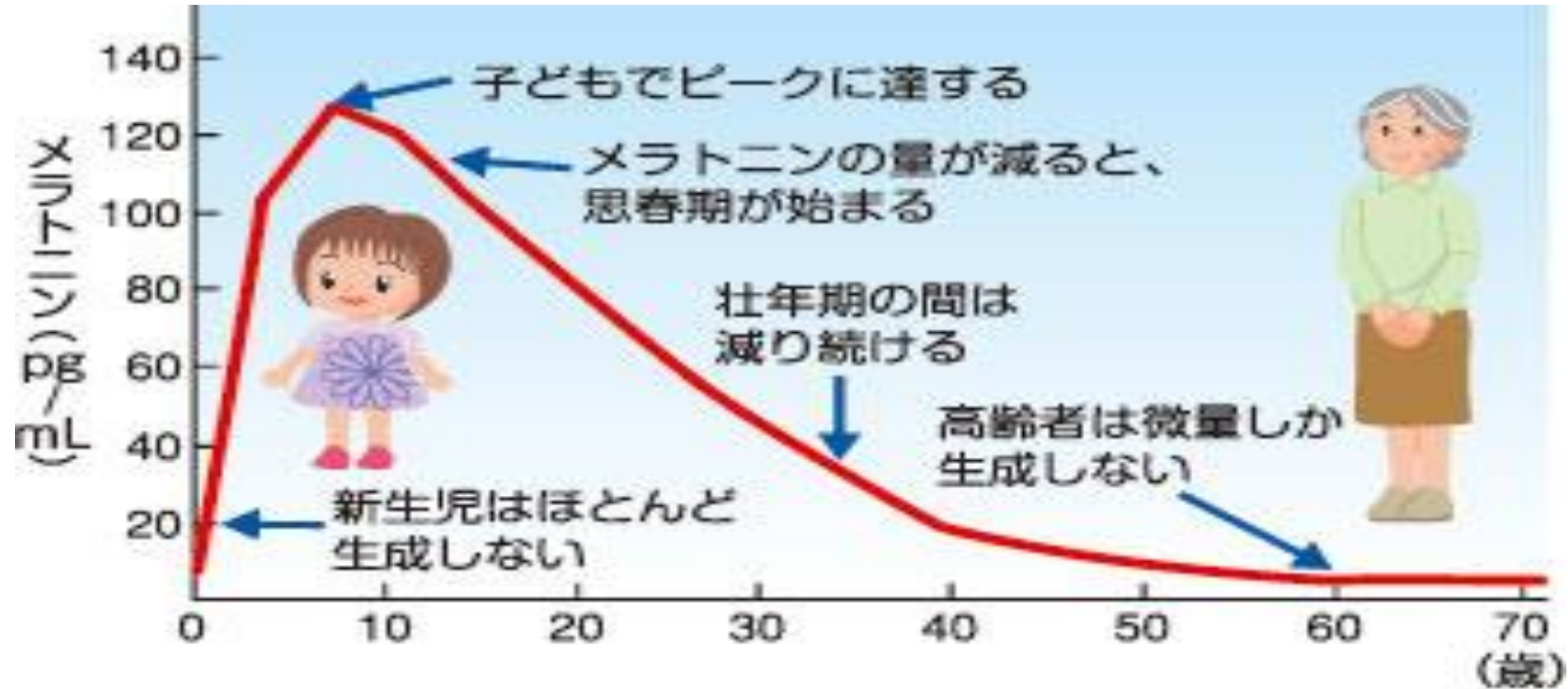
体内時計の働きで、人は夜になると自然な眠りに導かれます

メラトニン

※毎朝、光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます



メラトニンは加齢とともに減少

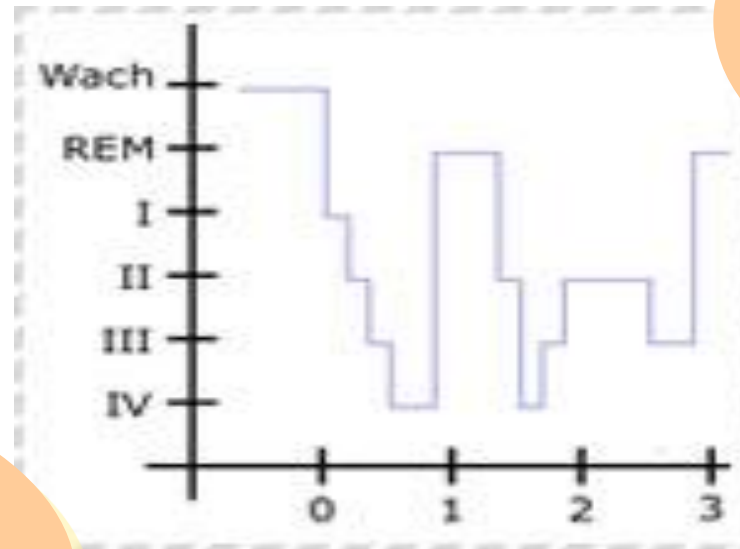


現代の不眠人口の増加の要因の1つとして、高齢人口の増加が挙げられる

睡眠の種類 (眠りのサイクル)

レム
睡眠

ノンレム
睡眠



約90分で1サイクル

レム睡眠

- 急速眼球運動
- 夢を見る
- 子どもの方が多い
- 脈拍が速い

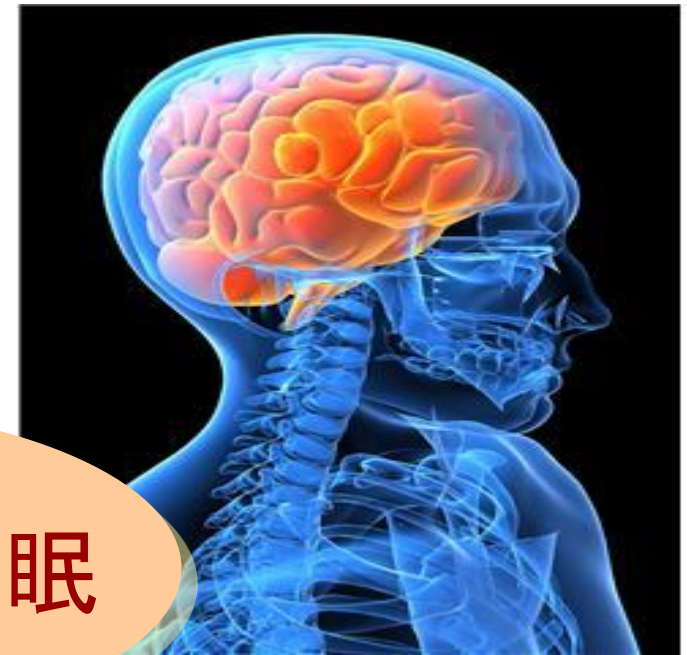


身体を休める睡眠



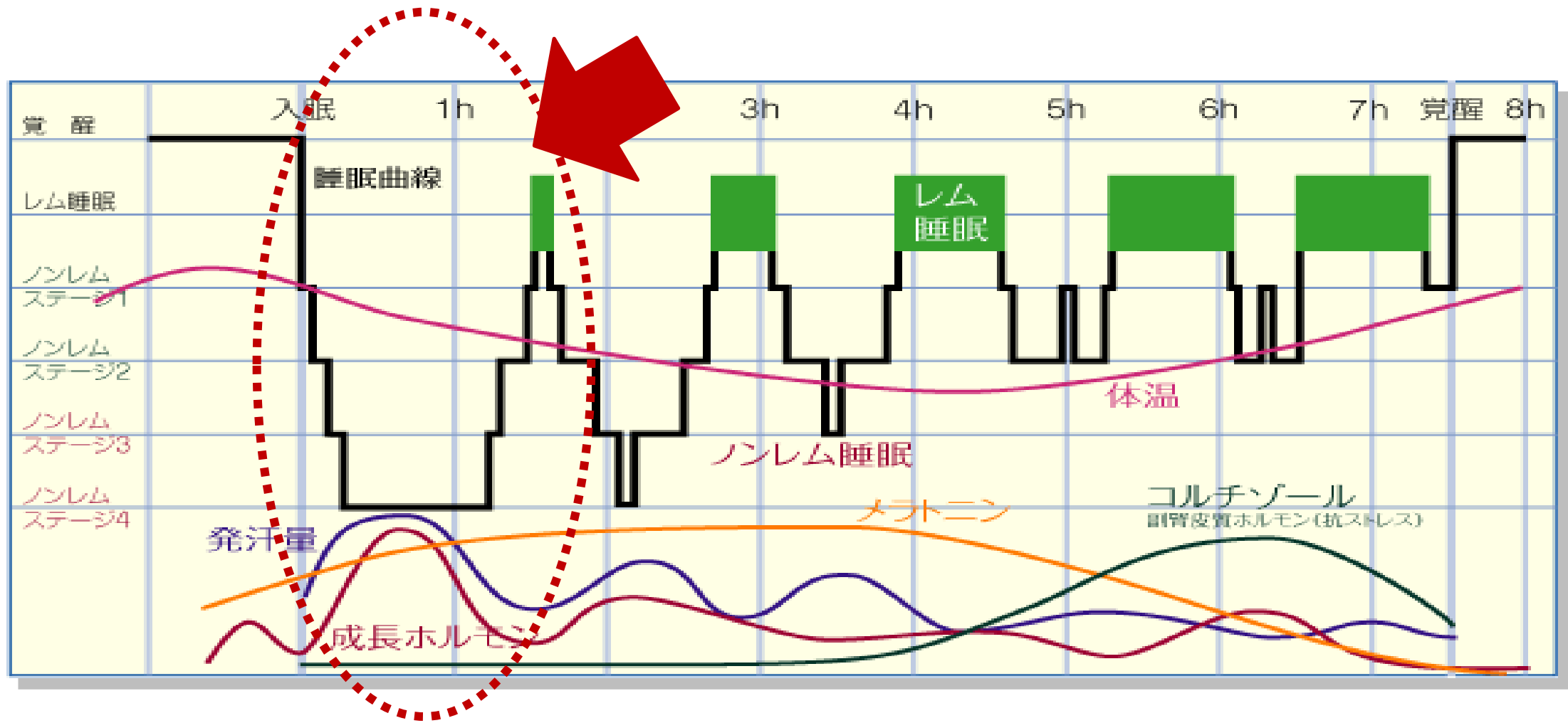
ノンレム睡眠

- 眼球は動かないが身体は動く
- 成長させる
- 夢を見ることは少ない



脳を休める睡眠

眠りの深度



理想の睡眠時間？

理想的な睡眠時間は人それぞれ
・・・というのが現在のジョウシキです

必要と考えられている人間の年齢別の睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間
新生児 (1~2ヶ月)	10.5~18時間 (1日)
乳児 (3~11ヶ月)	9~12時間 (夜間) +1~4回の30分~2時間の昼寝
幼児 (1~3歳)	12~14時間
学童前期 (3~5歳)	11~13時間
学童期 (6~12歳)	10~11時間
ティーンエイジャー (11~17歳)	8.5~9.25時間
成人	7~9時間
高齢者	7~9時間

(National Sleep Foundation in USA, 2006)



理想の睡眠時間

あなたの睡眠時間は適切？ —3つのチェックポイント—

- 朝、目が覚めた時、眠気やだるさがない。
- 午後2時前後をのぞいて強い眠気を感じない。
- 1日を元気に過ごせる。

ロングスリーパー

ショーツスリーパー

人口全体の5~10%存在すると言われています



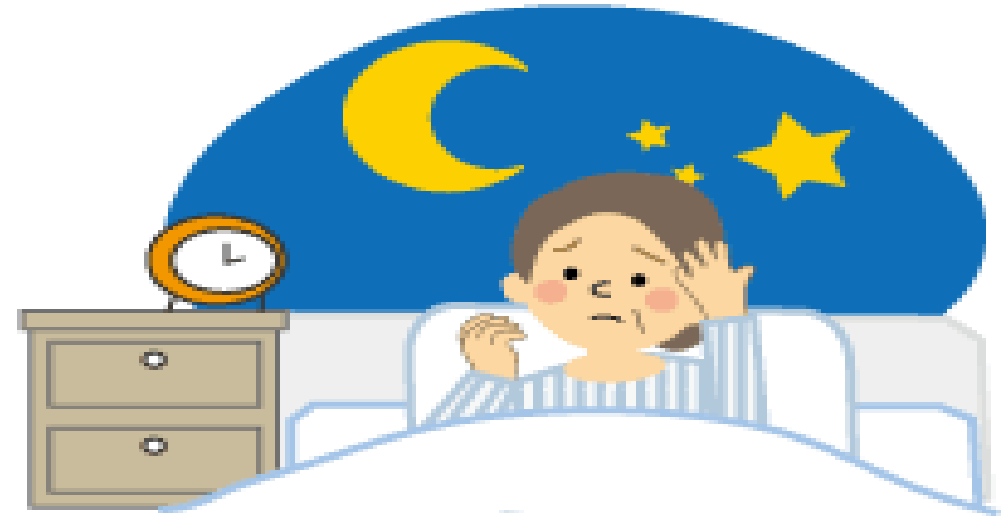
睡眠障害を引き起こしているもの

睡眠に不具合が起こるとは？

睡眠障害の種類

- 「睡眠障害」というと、どんなイメージがわくでしょうか？

眠れない？



「睡眠障害」は実にさまざま

○大きく分けると4タイプ

不眠症

過眠症

概日リズム障害

睡眠時随伴症



「睡眠障害」はなぜ起こる？

睡眠を
作り出す仕組み

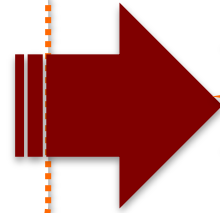
覚醒を
作り出す仕組み

これらの仕組みに異常が生じると、
睡眠障害が起こります



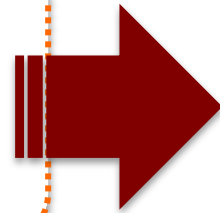
「睡眠障害」はなぜ起こる？

覚醒のしくみが
働きすぎる



不眠

覚醒のしくみが
働かない



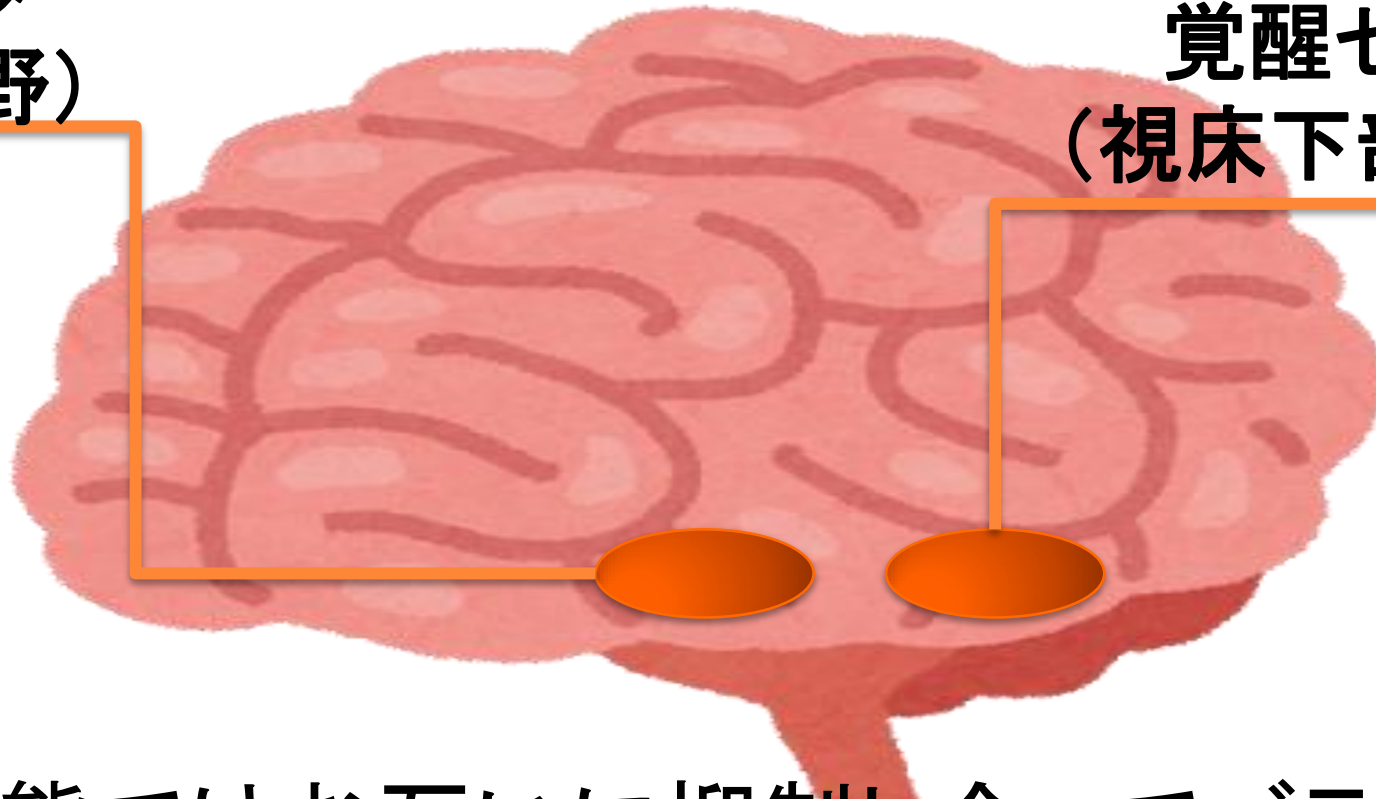
過眠



「睡眠障害」はなぜ起こる？

睡眠センター
(視索前野)

覚醒センター
(視床下部外側野)

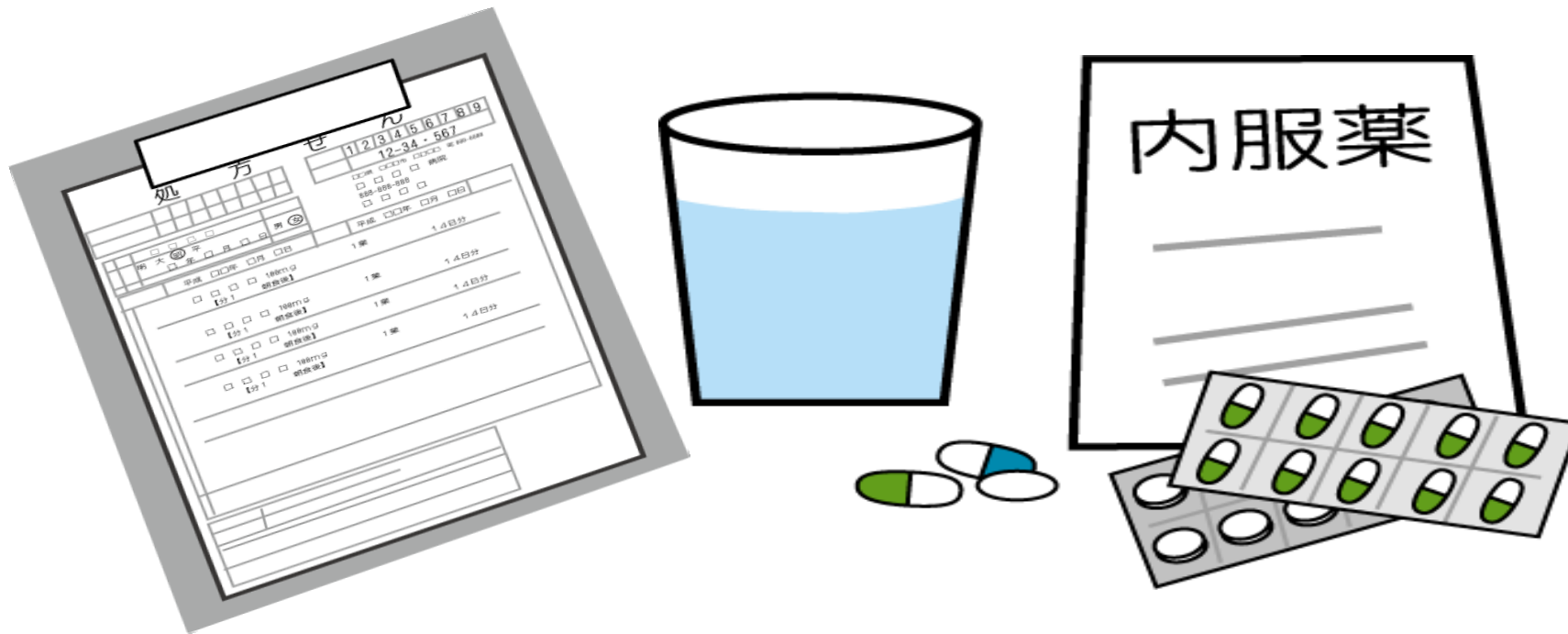


健康な状態ではお互いに抑制し合ってバランスを保っていますが...



「睡眠障害」に用いられる薬

- 睡眠障害の改善には、睡眠薬の利用が必要とされる場合があります。



睡眠薬の種類(時間)

- 睡眠薬は作用時間により、大きく4つに分けられます。



睡眠薬の種類(時間)

種類	作用時間	特徴
超短時間型	2～6時間	* 別名「睡眠導入剤」 * 薬の作用がはやく現れる
短時間型	6～12時間	* 作用が比較的はやく現れ、持続 時間も短め
中間型	12～24時間	* 作用が現れるまでの時間も長く持続時間も長い
長時間型	24時間以上	* 薬の分解に時間がかかり、起床後も作用が続く



睡眠薬の種類(成分)

- 睡眠薬は成分によっても、いくつかに分けられます。

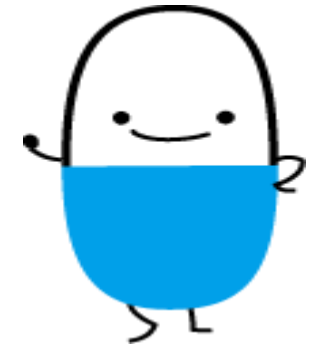


睡眠薬の種類

- 現在、よく使われているのは・・・

ベンゾジアゼピン系

非ベンゾジアゼピン系



新しいタイプのお薬

オレキシン受容体拮抗薬

覚醒を作り出すアクセルの役割を持つオレキシンの働きを邪魔します

メラトニン受容体作動薬

睡眠を促す役割を持つメラトニンと似た働きをします

NEW



睡眠薬の副作用

- 持ち越し効果
- 記憶障害
- 筋弛緩作用



※これらの副作用は特にベンゾジアゼピン系・非ベンゾジアゼピン系のお薬に起こりがちなものです

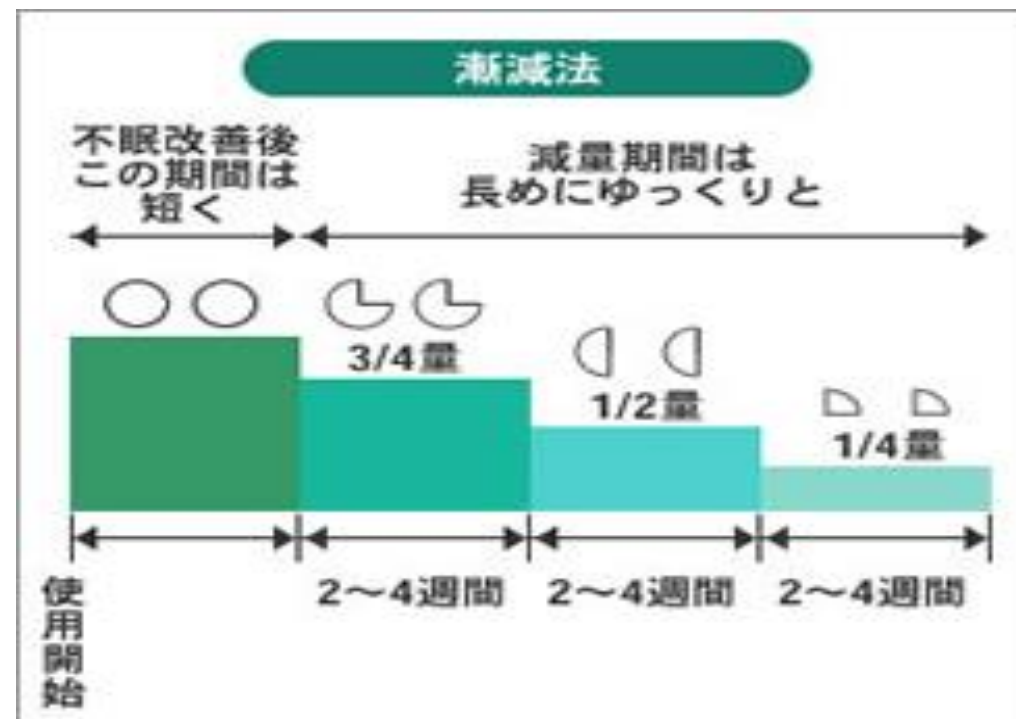
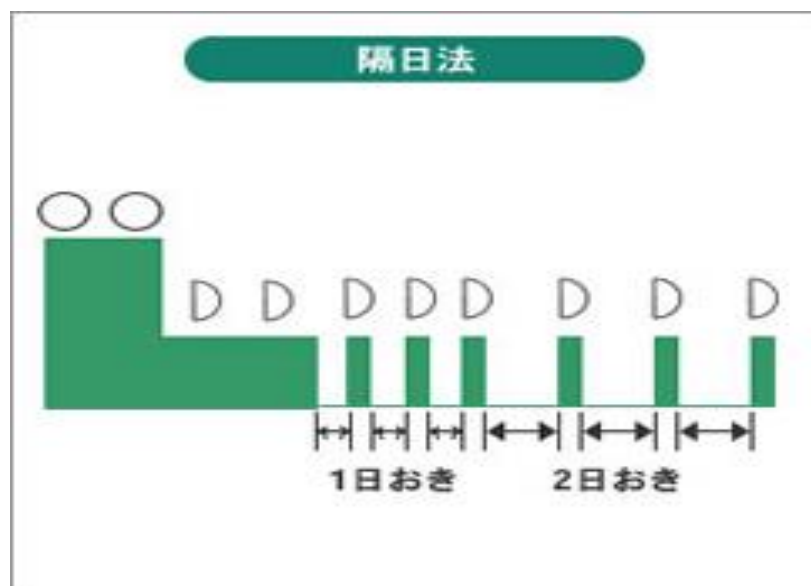
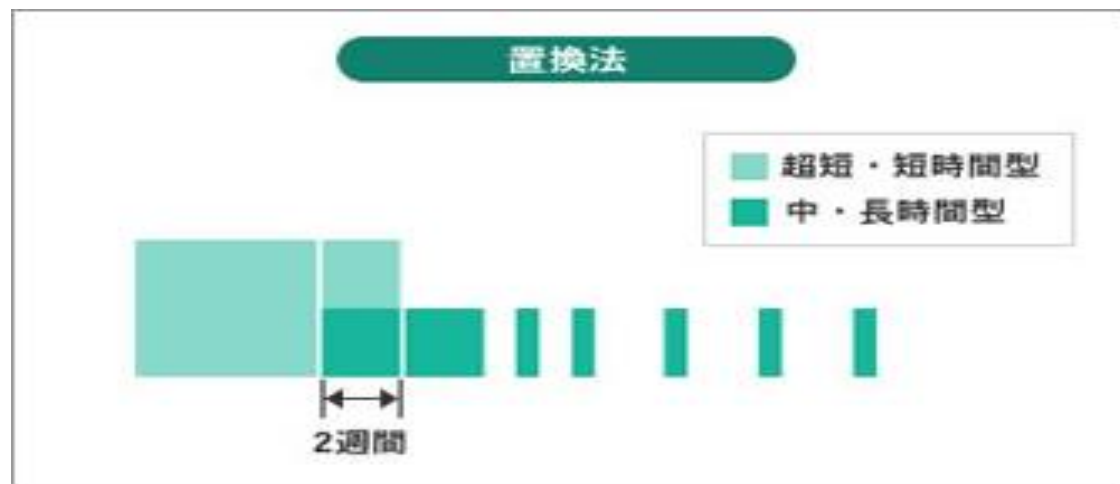


睡眠薬を効果的に使うには・・・

- 睡眠障害の方でも、もともと備わっている睡眠のリズムはある程度働いています
- 睡眠薬は、「飲んだらすぐに眠くなる」ものではありません
- 睡眠薬を飲んでさえいれば良い、というものではありません



睡眠薬を減らすときは



※急にやめてはいけません



眠るスキルを上げる！

より良い睡眠を得るには？

良い睡眠をとれていますか？

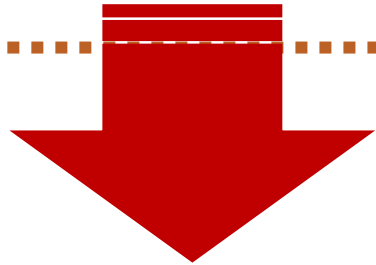
睡眠

睡眠は人を元気にする
魔法があるッ。



改めて「不眠」について考える

寝るのに適した環境で、寝るための時間も充分あるのに、自分で満足できる睡眠ではなく、昼間も眠気が残って仕事や勉強に問題が出る状態



医学的に「不眠」と言う。



身近なはずの「睡眠」、
大切にしていますか……？

眠るのに適した環境を
作っている？

眠るための時間を
確保している？

そもそも……



眠るスキルをぜひ、高めましょう！

眠るスキルを高める要素

身体が状態を元に戻そうとする力

睡眠環境
条件づけ

体内時計

眠るスキル
UP！

眠るスキルをぜひ、高めましょう！

○睡眠環境条件づけ

寝室(寝床)は眠ることだけに使いましょう

寝床に就いてから一定時間眠れなかったら、他の部屋に行って眠くなるまで待ちましょう

眠くなってから寝室に行きましょう



眠るスキルをぜひ、高めましょう！

○体内時計

朝はおおよそ決まった時刻に起床しましょう

起床時には日の光を浴びましょう

朝の食事で身体のスイッチを入れましょう



眠るスキルをぜひ、高めましょう！

○元にもどそうとする力

日中は適度に身体を動かしましょう



眠るスキルをぜひ、高めましょう！

○その他・・・

昼寝は午後の早い時間に30分程度にしましょう

早く起きなければならないときは・・・

入浴時間を効果的に利用しましょう

カフェインは夕方以降に摂らないようにしましょう

眠るスキルをぜひ、高めましょう！

○しかし、結局のところこれが一番！

気楽に休むようにすることが
「眠るスキル」を向上させる第一歩。

「気持ちよく寝たな～」という体験を積み重ねましょう！



日々、疲れることはありますが・・・

日々、患者さまのことに心を砕かれているご
家族のみなさまも、**ご自身を労わる気持ち**を
忘れずに・・・





ご清聴ありがとうございました。

次回家族教室は9月4日(日)16:00～です
(8月はお休みです)