

今回のおはなし

「不眠症 原因探し治療」

「若年性認知症コールセンター」



寝付けない 早く目が覚める 成人の2～3割

# 不眠症 原因探し治療

夜、床についてもなかなか寝付くことができない、夜間に目が覚める、早朝に起きてしまう…といった不眠症を抱える人は成人の2～3割に上ります。患者は高齢になるほど増えますが、夜遅くまでスマートフォンなどを操作する若い世代も目立ちます。

不眠症とは、①なかなか眠れず普段より2時間以上かかる。②一旦寝ついても夜中に目が醒め易く2回以上目が醒める。③朝、普段より2時間以上早く目が覚める。など本人が苦痛を感じるか、社会生活が妨げられる状態がしばしばあり、少なくとも1か月以上継続することです。

自分で調べるには、8つの質問にそれぞれ3点満点で答えて合計する「アテネ不眠尺度」という世界共通の目安があります。24点満点で6点以上ならば医師に相談する事を勧めています。

不眠症の患者に対しては原因を探ることが重要です。医師は運動不足、長すぎる昼寝、カフェインやたばこの過剰摂取、寝酒などの生活習慣を確認し、そのうえで原因を除去したり、就寝する時間の調整を指導したりするなど、まずは薬を使わないところから治療を開始します。

不眠症の多くは、「不眠心配性」です。寝られなかったらどうしようという不安が、交感神経を刺激して寝付けなくなるので、就寝前はリラックスが大切です。

不眠症の判定尺度 (アテネ不眠尺度)  
(過去1カ月間で、少なくとも週3回以上経験した状態を点数で記入する)

	3点	2点	1点	0点	点数
布団に入ってから眠るまでの時間は？ (いつもと比べて)	非常に時間がかかった	かなり時間がかかった	少し時間がかかった	寝付きはよかった	
夜間、眠っている途中で目が覚めることは？	深刻な状態	かなり困った	少し困ることがあった	問題になるほどではない	
希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったことは？	非常に早かった	かなり早かった	少し早かった	そのようなことはなかった	
総睡眠時間は？	まったく足りていない	かなり足りない	少し足りない	十分である	
全体的な睡眠の質は？	非常に不満	かなり不満	少し不満	満足	
日中の気分は？	非常にめいいる	かなりめいいた	少しめいいた	いつも通り	
日中の活動は？	非常に低下した	かなり低下した	少し低下した	いつも通り	
日中の眠気は？	激しい	かなりある	少しある	全くない	
					合計点=

判定 6点以上＝不眠症の疑いがある、5～4点＝不眠症の疑いが少しある、3点以下＝不眠症の心配なし

## ＜中高生の患者増える

### 夜間スマホ 脳が昼と錯覚＞

スマホやパソコンの画面(ディスプレイ)が発するブルーライトが睡眠障害を引き起こしていると指摘されています。ブルーライトは可視光線の中でも紫外線に近い光です。夜間にブルーライトが目に入り続けると、昼間と錯覚して脳が覚醒してしまいます。ブルーライトは蛍光灯や発光ダイオード(LED)照明でも多く生じるといいます。

近年の研究で、眠気を催して睡眠の準備を整えるホルモンであるメラトニンの分泌を、ブルーライトが抑えることがわかってきました。

予防には、太陽光など昼間に光を浴びることが有効だといわれています。就寝前にはスマホやパソコンの操作を控える対策が必要です。

一人で悩まないで…

若年性認知症コールセンター

# ホームページ開設

## http://y-ninchisyotel.net/

若年性認知症コールセンターの公式ホームページがオープンいたしました。ご活用くださいね!



認知症は  
高齢者だけの  
病気では  
ありません。



若年性認知症の  
わかりやすく説明した  
パンフレットも  
ダウンロードできます。

## 若年性認知症の電話無料相談

お問い合わせ

下記フリーコール(無料)まで、  
お気軽にご相談ください。

若年性認知症の電話無料相談

**0800-100-2707**

ご利用時間

月曜日～土曜日(年末年始・祝日除く)

**10:00～15:00**

専門教育を受けた相談員が対応します。

個人情報厳守します。



千葉県ホームページには、「若年性認知症パンフレット」もダウンロード  
できます。(若年性認知症とは、65歳未満で発症した認知症)

### (一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金: 10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>