

## 不眠症とは

寝るのに適した環境で、寝るための時間が十分にあるのに満足できる睡眠がとれず、昼間も眠気が残り、仕事や勉強など日常生活に支障をきたすことをいいます。

### <主な症状>

- ◆夜寝つきが悪い
- ◆朝早く目が覚める
- ◆集中力や注意力、記憶力が落ちる
- ◆熟睡感がない
- ◆夜中に目が覚める
- ◆昼間も疲れが取れない、眠気が残る
- ◆夜眠れるかどうか心配になる
- ◆昼間イライラする

### <主な原因>

- ◆ストレス、不安
- ◆カフェインの取り過ぎ
- ◆体の痛み、痒み
- ◆睡眠時無呼吸症候群
- ◆むずむず脚症候群
- ◆更年期症状
- ◆夜間頻尿、前立腺肥大
- ◆アルコールや違法薬物への依存
- ◆不規則な勤務形態(夜勤)、睡眠リズムがバラバラ(自分の好きな時間に寝る)



## 治療方法

毎日、睡眠日誌を記入し、現在のご自身の睡眠状況を客観的に見て評価します。問診をし、問題点を話し合い、よく眠るためのアドバイスをを行い、次回診察日まで実践していただきます。そして、どのくらい実践できたのか、睡眠状況は整ってきたのかななどを睡眠日誌で次回診察時に確認します。

また、睡眠時無呼吸症候群が隠れている可能性を考え、ご自宅で出来る簡易検査を行っていただき、その結果を確認し、睡眠時無呼吸症候群の可能性が否定できない場合は入院検査(精密検査)をお勧めします。

生活習慣を改め、睡眠状態を整えることが最優先ですが、どうしても寝付けない場合は薬物療法も同時に行っていきます。