

シリーズ「睡眠ガイド」

(その5) 睡眠障害

これまでの(その2)から(その4)までで、
環境、運動・食事、嗜好品(コーヒー・エナジードリンク、アルコール、タバコ)が
寝付けない・途中で起きる・早く起きる・睡眠で疲れがとれない・日中に居眠りするといった
睡眠の症状に関係することを述べてきました。

これらを改善しても、眠れないなどの睡眠に関する症状が続く場合は、
睡眠障害がひそんでいるかもしれません。
睡眠外来のある医療機関を受診しましょう。

代表的な睡眠障害としては不眠症がありますが、
睡眠時無呼吸症候群※は頻度が高い疾患です。



※ 睡眠時無呼吸症候群

大きないびき、寝ても疲れが取れない、日中に強い眠気がある、といった症状がみられます。
居眠りや集中力・判断力の低下を招き、
車の運転や機械操作では重大な事故につながる危険があります。
また、血圧や血糖値のコントロールが難しくなったり、
心筋梗塞や脳卒中などを引き起こしやすくなったりします。
肥満の人に多い病気ですが、やせている人でも下あごが小さい人は起こることがあります。
睡眠時無呼吸症候群がかくれているのに、寝酒や睡眠導入剤を飲むと、
睡眠障害は悪化します。
気になる症状がある場合は、睡眠外来のある医療機関を受診して検査を受けましょう。