



## 不眠症患者「受診は2割」

名嘉村医師が「睡眠講演」

「楽しく充実した人生とは―睡眠の重要性について」（主催・県私学教育振興会）と題した講演会が24日、那覇市のサンプラザ海邦で開かれた。名嘉村クリニック院長の名嘉村博医師「写真」が、「不眠症患者のうち受診するのは2割にとどまる」など、睡眠障害の実態について話した。

「睡眠は心を安定させ、免疫力を高め、記憶固定などの面で効果がある」と名嘉村医師。しかし、日本人は、成人男性で平均約7・5時間、女性で約7・3時間と、先進国の中でも成人の睡眠時間が一番短いという。小学生や中高生でも、以前に比べ短くなっていると報告。「睡眠時間の短い子どもは、成績などに悪影響がある」と訴えた。

夜眠れなくなるなどの症状を訴える不眠症には、寝付きにくい入眠障害、途中で起きてしまう中途覚醒、早く起きてしまう早朝覚醒、慢性的に熟睡感の無い症状の四つのタイプがあると説明。実際に不眠症の患者で受診する人は、約2割にとどまると試算する。高血圧や糖尿病にかかるリスクもあることから、他の病気との関連性も挙げ、不眠に悩む人は受診するよう呼び掛けた。