

からだ いきいき

正しい不眠対策を

「寝酒」は睡眠の質落とす

日本人の五人に一人が何らかの不眠を抱えているといわれる現代、「不眠」対策は気になる

ところ。「日本人は寝酒による対処が多く、世界でもトップ」とアルコールによる対処を問題視するのは国立精神・神経センター精神保健研究所精神生理部長の内山真氏。「睡眠薬代わりのお酒は睡眠の質を落とす。睡眠薬の方が安全」と睡眠外来を受診するなど正しい不眠対策を勧める。

内山氏が提言

内山氏は「睡眠薬は乱用しなければ安定した睡眠を確保できる」と述べ、医師の処方通りに毎日服用し、症状が良くなり「眠れる」自信が付いたら、医師の指導の下で徐々に減量、中止することができるとした。また、薬の減量を成功させるには、減量の際に睡眠時間を減らすのがポイントだとした。

内山氏は、那覇市の沖縄ハーバービューホテルで十

六日午後、開かれた第二回沖縄睡眠呼吸研究会学術講演会(県薬剤師会、沖縄睡眠呼吸研究会など共催)で「不眠症の診断と治療」について講演し、この中で酒と眠りの関係についても話した。

内山氏は、眠るための対処法で、日本はアルコールに頼る人が三割超いるというデータを報告。アルコール摂取後は、強い鎮静作用で約三時間は眠れるが、アルコールの血中濃度が低下した後には眠りが浅くなったと語り、目が覚めるなど眠りの質が落ちることを指摘した。

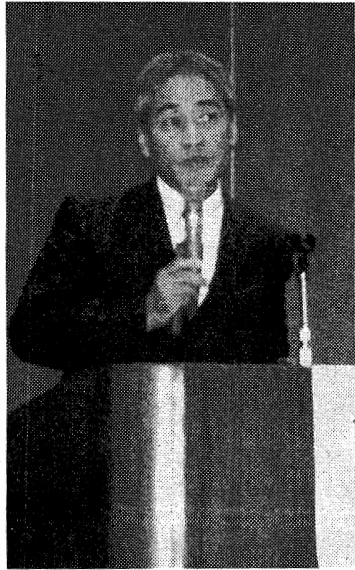
一方、寝付きが悪い入眠障害の対処では、①眠る二時間前に熱いお湯で入浴しない②眠る四時間前のカフェインは避ける③眠くなっ

てから床に就く④休日でも起きる時間を一定にする⑤生活習慣の改善が大事だが、「現実的にこれだけでは改善できない。生活改善を最終目的にしながら、短時間作用する睡眠薬を使用(内山氏)治療を勧め

た。ただ、日本では、不眠による受診率は世界で最低。内山氏は、実際に不眠で受診し睡眠薬を処方されたものの、周囲の「睡眠薬は癖

者」に呼び掛けた。

市、名嘉村博院長)で睡眠障害などに関する診療を受ける。☎098(87



「睡眠薬代わりの寝酒は眠りの質を落とす」と話す内山氏。16日夜、那覇市の沖縄ハーバービューホテル

メモ

県内では、県内唯一の日本睡眠学会認定施設である名嘉村クリニック(浦添

0)6600。

