

# いきいき健康術 第90回

## 「不眠症と睡眠薬」

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。

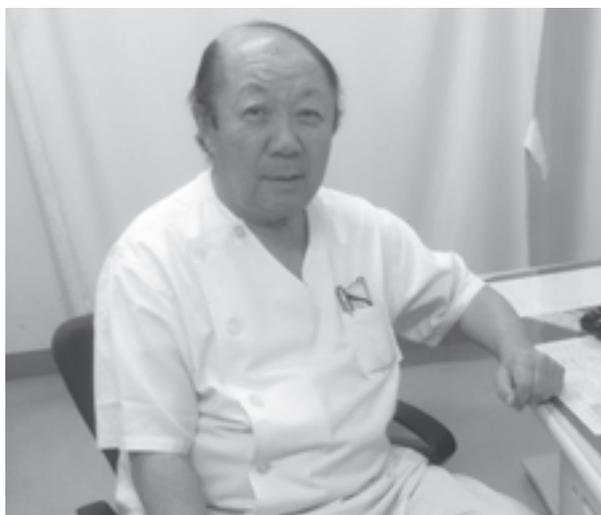
今回の担当は、国保京丹波町病院の内科医師林靖彦先生。健康的な生活を送る障害とならうる不眠症と治療のための睡眠薬に関するお話です。

### 不眠というのは、

- ・夜よく眠れない
  - ・たびたび目が覚める
  - ・何度も小用に起きる
  - ・なかなか寝付けない
  - ・夜中に目が覚めたあとなかなか寝付けない
  - ・よく眠れた感じがしない
  - ・夢ばかり見ていて熟睡した感じがしない
- その他さまざま訴え、原因があります。

しかし、不眠症という病気として認められるのは、本人自身が眠れないことに苦痛を感じ、悩みとなっていることが続いている場合です。ほとんどの人が、年に何回かは眠れない夜があるものです。旅行に行ったときに眠れない、寝付けないことを経験する人は結構たくさんおられます。しかし、これらは一時的で継続的なことではないので、不眠症という病気とはみていません。たとえば、他の疾患でかかっておられる患者さんに、夜の睡眠状態についてお聞きしたところ「寝てから七、八回は小用に起きる」と答えられました。それでは寝ている時間はないのではと尋ねたところ、本人は「夜はよく寝られる」と言っていて、全く不眠と感じていないようでした。このように不眠の感じ方は個人差が大きく、眠れないから即不眠症といえない場合もあります。

不眠症によって仕事、日常生活、行動、精神活動、



内科医師 林 靖彦 先生(京丹波町病院)

気分などに負の影響がある場合には、積極的に治療したほうがよいと考えています。夜によく眠ることと日中の活動力は、より活性化されると考えられます。不眠症の場合、むしろ睡眠薬を積極的に服用して睡眠を確保することで、一日の自然な生活リズムを保つことができると考えています。

### お知らせ

京丹波町病院では、平成二十六年四月から土曜日の内科・小児科の午前診療を、毎週行っています。

☎ 86-0220